

محمد كامل عبد الصمد

# ثَبَّتْ عِلْمِيًّا

الجزء الثاني





ثَبَّتَ عِلْمِيَا

الناشر : الدار المصرية اللبنانية

١٦ ش عبد الحائق ثروت - القاهرة

تليفون : ٣٩٢٣٥٢٥ - ٣٩٣٦٧٤٣

فاكس : ٣٩٠٩٦١٨ - بوقياً : دار شادو

ص . ب : ٢٠٢٢ - القاهرة

رقم الإيداع : ٩٢ / ٨٩٦٢

التسجيل الدولي : 5 - 039 - 270 - 977

جميع : آ. ت. ك.

المنوان : ٣٣٩ ش السودان - ت : ٣٤٧٢٥٥٥

طبع : الفنية

المنوان : ٢٢ شارع الشققانية - متفرع من الساحة - عابدين

تليفون : ٣٩١١٨٦٢

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة

الطبعة الثانية : ١٤١٤ هـ - ١٩٩٤ م

الطبعة الثالثة : ١٤١٥ هـ - ١٩٩٥ م

تصميم الغلاف : عمرو فهمي

محمد كامل عبد الصمد

# ثَبَّتْ عِلْمِيَا

الجزء الثاني

المبشر  
لقد انقضى ريتا اللبنة



﴿وَتِلْكَ الْأَمْثَالُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ وَمَا يَعْقِلُهَا إِلَّا الْعَالِمُونَ﴾

(سورة العنكبوت : آية ٤٣)





## إهداء

إلي روح الصديق الصدوق مسعد مسعد الجلال..

الذي قد قاضت روحه إلي بارئها لتتعم براحة بعد صراع مرير مع مرض أنكه قواه وحيوية جسده الزاهي بكماله... ولكن لم يستطع أن ينهك إيمانه وقوي روحه العامرة بالرصنا بقضاء الله وقدره.

إلي الذي لم تستطع النفس أن تنعاه.. فالتقي في قاموس اللغة للأموات، في حين أنه هوجي في نفسي لم يمت.. أراه ويراني.. لأخاطبه ويخاطبني.. أعيش معه في دنياه من وراء البرزخ.. أهفو لأن يجمعنا الله في رحابه؛ لننعم بالصحة معاً كما نعمنا بها في حياتنا الدنيا.

إلي الذي غادرني بجسده، ولم يفارقني بصورته؛ لتكون ملاء القلب والسمع والبصر، لن تغيب عني حتي أغيب أنا عن هذه الدنيا وألتقي به في الآخرة.

أجل.. انطبعت صورته الملائكية أمام عيني وانطبقتا عليها، ولا سيما بعد أن صمت اللبض وسكن القلب واستراح الجسد.. وأنا أقبله مودعاً إياه في لقاء أخير، وقد اعتقلت دموعي في عيني لم أفرج عنها إلا بعد أن انسحب إلي روضته.. إلي قبره.

غفرائك اللهم.. إن كنت أتعجل صحبتته في دنياه فليس سخطاً علي قضائك، وإنما طمعاً في رحابك الطاهرة، وقد اجتمعنا علي حبك واقترقنا علي حبك.

رياه.. عفوك، لا تحاسبني فيما تملك ولا أملك، فقد استحالت نفسي جزءاً منه كما هو جزء مني.. انتزعتني مني.. من وجدان وعقل لا يمكن إلا أن يستسلم ويقول:

إنها حكمة الله العليا.

**محمد كامل عبد الصمد**



## المقدمة

أحمد - سبحانه وتعالى - علي فضله العظيم، فما كنت بدون عونهِ وتوفيقهِ قادراً علي شيء مما سطرته من موضوعات تخفضت عنها آخر البحوث العلمية التجريبية .

كما أشكره - سبحانه وتعالى - أن هياً لكتاب «ثبت علمياً، استحسان القارئ بإقباله، والحرص علي مطالعته وإقتائه .. مما دفع دار النشر التي قامت بإصداره أن تطلب مني إعداد سلسلة منه متصلة الحلقات في أجزاء متتابعة .

والحق أن هذا للمطلب بقدر ما أسعدني أفزعني ... فإعداد كتابات في تلك النوعية تتطلب عناءً وجهداً ومثابرة لتمثل في كيفية تناول المعلومة العلمية ومعالجتها بأسلوب سهل مبسور، يستوعبه القارئ العادي، ويستطيع أن يفهمه .

وتلك المعالجة المشار إليها تعد شكلاً من أشكال تحقيق الرموز أو الطلاسم في كثير من المواضع التي تعترض الباحث المحقق المدقق ، حتي يمكنه أن يصل إلي درجة الفهم، والإلمام بها، فضلاً عن ذلك تتطلب نوعية الكتابة في هذا المجال البحث الدؤوب والسعي الذي لا يعرف الكلل أو اللال، للوقوف علي آخر ما توصلت إليه البحوث والدراسات العلمية، في الوقت الذي لا تتوافر فيه المراجع اللازمة . كما هو الحال بالنسبة لموضوعات الكتب الأخرى التي تتوافر لها مراجعها ... وهذا أمر طبيعي، فكيف يتسني للمراجع التقليدي أن تتضمن أحدث الدراسات والاكتشافات العلمية ؟

ولذلك فإن إعداد عمل يتناول آخر ما توصلت إليه البحوث والدراسات العلمية يتطلب نوعية فريدة من المراجع المميزة المتمثلة في المجلات العلمية، والنشرات الدورية المتخصصة، والرسائل العلمية والأكاديمية، الماجستير والدكتوراه، والمطبوعات الصادرة عن المؤتمرات والندوات العلمية، والمتضمنة للبحوث التي نوقشت فيها، وانتهت إلي نتائج وتوصيات، وغير ذلك من مصادر تدور في فلك آخر ما توصل إليه العلم الحديث .

وعندما أثرت هذه القضية مع الأخ الأستاذ/ محمد رشاد مدير الدار المصرية اللبنانية للنشر موضعاً له ضرورة توافر أكبر كم ممكن من تلك الدوريات والمجلات العلمية أو ما يدور في فلكها من نشرات ومطبوعات ... كانت استجابته محمسة سريعة . تمثلت في حرصه علي توفير كل ما تيسر منها ؛ ليتسني أن أطوف حولها كطواف النحل حول الزهور لأستخلص من رحيقها أفضل وأطرف ما توصلت إليه الدراسات والبحوث التجريبية من نتائج وإثباتات علمية .

وحقيقة لقد أثبت بأسلوبه وتفهمه لمدي أهمية تلك القضية الحيوية لإعداد مثل تلك النوعية النادرة من الكتب في موضوعاتها .. أنه ناشر يرقى لمصاف الناشرين العالميين الذين لا يضنون بشيء في سبيل إصدار أعمال متميزة ، ومن هنا كان الاتفاق ثم الانطلاق لإعداد الجزء الثاني من كتاب :ثبت علمياً، الذي بين يديك الآن ...والذي سيظهر بمشيئة الله تعالى ..أجزاء أخرى

أسأل الله - سبحانه وتعالى- أن يجعل عملي هذا خالصاً لوجهه الكريم، وأن يتقبله مني يوم العرض عليه .. وأن يجعل من هذه السلسلة أداة نفع للعباد وشعلة نور وهداية لكل من أراد الاستزادة بنور العلم وضيائه .  
وأخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين .

**محمد كامل عبد الصمد**

دمياط في غرة المحرم ١٤١٣ هـ  
الموافق الثاني من يوليو ١٩٩٢ م

## الباب الأول

### المجال الطبى .... والبيولوجى

الفصل الأول : إثباتات طبية حديثة  
الفصل الثانى : الوقاية والعلاج بالهندسة



### إثباتات طبية حديثة.

- \* السجود والركوع يفيدان أربطة ومفاصل الجسم.
- \* القلب لا يشيخ.
- \* للإنسان كبدان !
- \* جهاز التكيف في الجسم!
- \* جهاز المناعة ... والانفعالات!
- \* الملح ... أكثر استهلاكاً للسعرات الحرارية!
- \* حمامات البخار.
- \* الحمامات الباردة.
- \* العلاج ... علي ظهر الحصان!
- \* ..... ومو ضوعات أخرى.





## \* السجود والركوع يفيدان أربطة ومفاصل الجسم\* :

أكدت نتائج دراسة طبية قام بها فريق من الأطباء بقسم الأمراض الروماتيزمية والعلاج التأهيلي بكلية الطب جامعة الأزهر... أن أداء حركات الصلاة يفيد جميع عضلات ومفاصل وأربطة الجسم، ويعمل على صيانتها بصفة دائمة، وأن درجة انقباض العضلات تختلف من عضلة إلى أخرى، طبقاً للموضع الحركي للمُصَلّي من الوقوف إلى الركوع إلى السجود، وقد استغرق إجراء هذه الدراسة عامين قام فيهما الفريق بإجراء الرسم الكهربى للعضلات ، وأسفرت النتائج عن أنه فى مرحلة القيام بأخذ المُصَلّي ثلاثة أوضاع مختلفة، يبدأ أولها بالوقوف واضعاً اليدين على جانبي الجسم مع النظر إلى موضع السجود... ثم وضع التكبير، حيث يرفع المصلى يديه ممدودة الأصابع ويجعلها حذو المكينين أو يرفعهما حتي يحاذى بهما أذنيه، وأخيراً يقف المصلى واضعاً يده اليمنى على ظهر كف اليد اليسرى، وكل من الرسخ والساعد ويضعها جميعاً على الصدر.

وقد وجد في هذه المرحلة أن العضلات التي تشارك في الحركة هي العضلة ذات الرعوس الأربعة الفخذية ، وعضلة الفخذ الخلفية، والعضلة القصبية الأمامية، وعضلات جدار البطن الأمامى، والعضلات المجاورة للعمود الفقري، والعضلات الحرقفية الكشحية، والمستديرة العظمية، والمستعرضة الظهرية، والعضدية الكعبرية، وذات الرعوس الثلاثة العضدية وذات الرأسين العضدين، والدالية، والعضلة الباسطة الزندية، والعضلة الرامية الطويلة، والعضلة المقابضة للأصابع، والعضلة المرفقية.

أما فى مرحلة الركوع فتبدأ بتكبير المصلى وركوعه ، حيث يبسط ظهره ويضع كفيه

(١) بحث طبي قامت به جامعة الأزهر : صحيفة الأهرام فى ٢٦/٧/١٩٨٨ (بصرف)

علي ركبتيه وكأنه يقبض عليهما بين أصابعه .. وقد وجد أن العضلات التي تعمل في أثناء هذه المرحلة هي عضلات جدار البطن الأمامي، والعضلة الحرقفية الكشحية، والعضلات المجاورة للعمود الفقري، والعضلات ذات اللموس الأربعة الفخذية، وعضلات بطن الساق، وعضلات الفخذ الخلفية، والعضلة القصبية الأمامية .. وتنتهي هذه المرحلة بأن يرفع المصلي رأسه ويعتدل قائماً.

أمّا في مرحلة السجود - والتي تبدأ من رفع المصلي لرأسه واعتداله قائماً للتكبير ثم السجود حيث يضع يديه علي الأرض بعد ركبتيه تبعاً للهدى النبوي الشريف \* ... فعلى المصلي - لكي يكون سجوده صحيحاً، - أن يسجد علي سبعة أعضاء، هي : الكفان، والركبتان، والقدمان، والجبهة، والأنف.

وقد أثبت الرسم الكهربائي للعضلات أن العضلات التي تعمل في هذه المرحلة هي عضلات القدم الداخلية، وعضلات بطن الساق، وعضلات الفخذ الخلفية، والعضلة ذات اللموس الأربعة الفخذية، والعضلة القصبية الأمامية .. وبذلك فقد أكدت نتائج البحث أن جميع عضلات الجسم تشترك في أداء الصلاة، فبينما تنقبض العضلة الرباعية انقباضاً تاماً في أثناء الوقوف عند فرد الركبتين فإن عضلات الوجه تنقبض بشكل متباين للتعبير عن درجة انفصال المصلي وانشغاله الكامل عن كل ما حوله بقراءة القرآن الكريم.

كما أوضحت النتائج أن الصلاة إلي جانب كونها عبادة وفرضاً علي المسلم، فإنها تجعل المسلم يمارس رياضة منظمة تساعد علي بقاء مفاصله وعضلاته وأرطة جسمه تعمل في حالة جيدة، مما يساهم في المحافظة علي صحة الجسم وصيانه من الأمراض .. بل إن الصلاة يمكن أن تكون مؤشراً فعالاً للإصابة أي عضلة أو مفصل الجسم، حيث تظهر الأعراض المرضية أو آثار الإصابة بوضوح علي المصلي في وقت مبكر ..

---

\* من الهدى النبوي الشريف إذا سجد المصلي يضع ركبتيه قبل يديه، وإذا نهض رفع يديه قبل ركبتيه

## \* القلب لا يشيخ :

أشارت دراسة علمية قام بها د. أنطونيوجوتو، الأستاذ بكلية طب «بيلر» في «هيوستن» إلى أن توزيع الدهن في الجسم يرتبط بخطر التعرض لمرض القلب .. وهو يزيد عند الرجال؛ لأن الدهن يتركز في أجسامهم عند الوسط، في حين يقل عند المرأة؛ لأنه يتركز في الأرداف. كما أن الأوعية الدموية للمرأة أكثر مقاومة للتلف، وأكثر قدرة على إصلاحه إذا أصاب جدران الأوعية الدموية، وبالتالي فإن ذلك يساعد على منع تركيز «الكولسترول» والدهن إذا راعت المرأة أسلوب حياة يجنبها الخطر.

وهناك دراسة أخرى أثبتت أن عضلة القلب تزداد سمكاً مع تقدم العمر.. وأن قلب الرجل في سن السبعين يحتاج إلى وقت أطول لملائه بالدم بالمقارنة بقلب فتى في العشرين من عمره.

وأثبتت البحوث التي أجريت على الأنسجة المستأصلة من الجسم لعينة شملت ٧١١٢ شخصاً من الأصحاء والمصابين بأمراض قلبية، أن وزن القلب يزيد ما بين الجرام والجرام والنصف سنوياً، فيما بين سن الثلاثين والتسعين.

كما أثبتت البحوث التي أجريت على مجموعة من الأصحاء، فيما بين سن الخامسة والعشرين والثمانين، أن حجم سمك الجدار الخارجى للبطين الأيسر للقلب لا يزيد على المستوى العادى للحالة الطبيعية في سن التسعين.

وأن فارق ضغط الدم يبلغ ٢٥ مللماً على مدى ٥٠ عاماً.

ولذا فقد تبين أن التغيرات الهيكلية في القلب المرتبطة بالسن قد تكون ناتجة عن زيادة في ضغط الدم.

وأن القلب الأكبر سناً لا يضخ الدم بنفس القدر والسرعة كما يضخ القلب الأصغر سناً، وتعويضاً عن ذلك، فإن القلب الكبير يتسع إلى حد ما - عند الانقباض والانبساط، بحيث تكون النتيجة هي عدم اختلاف كمية الدم الذي يضخ كل دقيقة.

**\* احدث ما توصل اليه العلم :**

**للإنسان كبداً ١ :**

توصل العلماء من خلال علم التشريح الحديث إلى الحقائق التالية بخصوص كبد الإنسان..

أن كبد الإنسان يتكون من فصين ملتصقين .. ولكل فص منهما أوعيته الدموية وقناته المرارية المنفصلة .. أى أنه يمكننا أن ننظر للكبد نظرتنا إلى الكليتين ، وبالتالي نعتبر أن لكل إنسان منا كبدين .... فكما يستطيع الجراح أن يتأصل إحدى الكليتين فإن يمكنه أيضاً استئصال أحد الكبدين ... أى أحد فصي الكبد .... ويمكن أن يعيش الإنسان بعد العملية حياته الطبيعية تماماً .. بل وجد أن كل فص من فصي الكبد يتكون بدوره من أربعة أقسام ، لكل منها أيضاً أوعيته الدموية ، وقناته المرارية الخاصة به ... أى أنه أيضاً يمكن استئصال قسم واحد أو قسمين فقط من أقسام الكبد الئمانية إذا كان الورم صغيراً ، ويترك المريض لكي يتمتع بأكبر قدر من وظائف هذا العضو الفريد .

ومن الثابت علمياً أن خلايا الكبد تتميز أيضاً بخاصية فريدة ، وهي قدرتها على الانقسام للتعويض عن الجزء المستأصل ، ولا سيما أن الإنسان يمكن أن يعيش حياته طبيعياً بعد استئصال ٨٥ ٪ من الكبد ، حيث يقوم الجزء المتبقي ( ١٥ ٪ ) بالانقسام ، وفي خلال بضعة أسابيع أو شهور يكون قد عاد إلى ما يقارب حجمه الأصلي \*

\* \* \*

**\* ..... وللإنسان جلدان !! :**

أثبتت الدراسة والتجارب العلمية وجود غطاء واقٍ طبيعي صارم ورقيق يغلف الجلد .... وهذا الغطاء سطحى الحموضة .. ووظيفته حماية الجلد من الالتهابات الناتجة عن

**\* مجلة العلم : عدد يونيو ١٩٩٠ (بتصرف) .**

المؤثرات البيئية الخارجية، حتى تحول دون تكون المستعمرات البكتيرية في الجلد، والتي تؤدي إلى حدوث الأمراض.

\* \* \*

### \* فرص الإصابة بأمراض القلب تقل لدى الشخص النشط : \*

في دراسة أجرتها جامعة «هارفارد» الأمريكية على عمال الموانئ.. وأخرى أجريت في «بريطانيا» على سائقي الأوتوبسات، تبين أن الذين يبذلون قدراً أكبر من الجهد تقل فرص إصابتهم بأمراض الشريان التاجي...

وأن فرصة تعرض النشيطين لهذه الأمراض - ولو كانوا مدخنين - تساوى : ١ إلى ٢ بالمقارنة بغير النشيطين. وقد تبين أن السبب الرئيسي هو استهلاك «الأكسجين» الذي يزيد من ٢٥٪ إلى ٢٨٪ عند النشيطين عن غيرهم.

ومن الجدير بالذكر أن نسبة استهلاك «الأكسجين» بين الرياضيين الذين تزداد لديهم وحدات الخلايا التي تستخرج «الأكسجين» تزيد عن الذين لا يمارسون أى نشاط.

ولذا فمن الأسباب التي تُحد من قدرة الكبار على ممارسة الرياضة أن عضلاتهم لا تستطيع استخراج «الأكسجين» من الدم بالقدر الكافي، حيث يلعب حجم العضلات الذي يقل مع التقدم في العمر دوراً هاماً، فإذا كانت أصغر، فإن قدرتها على استخراج «الأكسجين» الكافي تقل؛ ولهذا فإن قدرة المرأة ذات العضلات الأقل عادةً تقل مع التقدم في السن بسبب نقص استهلاك «الأوكسجين»

وقد تبين أن استهلاك «الأوكسجين» ينقص حتى بين الذين لا ينقص ضخ قلوبهم بنسبة تتراوح بين ٥٪ إلى ٨٪ كل عشر سنوات.

---

\* من المعروف علمياً... أن دقات القلب تنقص دقة كل عام ١... فإذا كنت في الستين من العمر فإن الحد الأقصى لدقات قلبك هو ١٦٠ دقة في الدقيقة عند التمرين لرياضي... وذلك مقابل ٢٠٠ دقة لدى قى في العشرين من عمره .. ورغم ذلك لا يؤثر هذا التغيير على كفاءة القلب .

## \* شعر الرأس :

ثبت علمياً أن الشعر كأي عضو في الجسم يتغذى على كل مكونات الغذاء، من بروتين وكاربوهيدرات، وفيتامينات، وأملاح معدنية بنسب متفاوتة، وأن هذه المواد تصل إليه عن طريق الدم الشرياني الذي يصل إلى بُصيلة الشعر الموجودة داخل الجلد (١) ... وأنه يمكن أن تأخذ للشعرة جزءاً بسيطاً جداً من التغذية عن طريق الامتصاص للخارجي للمواد التي تُوضع على الجلد حول الشعر.

وقد ثبت أيضاً .. أن الشعر يمر بثلاث مراحل : النشطة، والساكنة، ثم مرحلة السقوط .. وأن كل شعرة تمر بهذه المراحل الثلاث في أوقات مختلفة .. وتختلف كل واحدة عن الأخرى، وبطريقة حسابية وُجد أن كمية الشعر التي تمر في المرحلة نفسها تقدر بحوالي ١٠٠ ألف إلى ١٥٠ ألف شعرة (٢) . بالتالي تُقدر نسبة السقوط الطبيعية لشعر الرأس بحوالي ١٠٠ إلى ١٥٠ شعرة يومياً .. وأن ذلك يحدث نتيجة لظروف مرضية، مثل الأنيميا، والحمى، والنزيف، وفقد المناعة، أو التعرض للعلاج بالإشعاع، أو اتباع نظام غذائي معين للتخسيس.

ومن الثابت علمياً أن الشعر يتلون نتيجة لوجود الخلايا الملونة والمحملة بمادة «الميلانين»، التي تعمل الشعر اللون الداكن .. وأنه إذا قل عدد تلك الخلايا أو قلت كمية «الميلانين»، الموجودة بها تأخذ الشعرة اللون الفاتح إلى أن تنتهي تلك المادة، وتكون هذه الخلايا قد خلت منها، فتأخذ للشعرة اللون الأبيض .. علامة الشيب.

(١) من الجدير بالذكر أنه يمكن تقسيم الشعرة إلى جزأين : جزء يعيش داخل الجلد ويسمى بـ «البصيلة»، وهي المسؤولة عن نمو الشعر وتجدده، وعن طريقها تأخذ الشعرة التغذية والإحساس .. أما الجزء الآخر فيطلق عليه ساق الشعرة، وهو الموجود خارج فروة الشعر .. ويتكون من طبقة «الكيراتين»، وهي نفس مكونات الطبقة القرنية للجلد .

(٢) ويلاحظ أن عدد الشعرات في كل للجسم يختلف بمساحة الجسم، ويختلف من الذكر إلى الأنثى، كما يختلف من راحد لآخر من الرجال ومن امرأة لأخرى .. وبالتقريب يمكن القول إن هناك حوالي ٢ مليون شعرة منها ١٠٠ ألف إلى ١٥٠ ألف شعرة في الرأس وحدها .

## \* جهاز التكيف في الجسم :

أشارت الدراسات العلمية أن الجسم يقوم بعمليات تعديل وتكيف تتلاءم مع العناصر الغذائية التي يحتويها ما يتناوله المرء من طعام .

ومن خلال هذا النظام يتداخل الجسم في امتصاص المكونات الغذائية ليتعدل هذا الامتصاص تبعاً لنقص أو لزيادة كمياتها في الوجبة الغذائية ، فعندما تقل كمية عنصر غذائي معين في الوجبة الغذائية ، أو عندما يقل مخزون الجسم من هذا العنصر ، يبدأ تكيف وتعديل الجهاز الهضمي للجسم من خلال تدخلات فسيولوجية ، من شأنها أن تحسّن وتدعم ، بل وتزيد من كفاءة امتصاص الجسم لهذا العنصر من الغذاء ، فتكون النتيجة زيادة محتوى هذا العنصر داخل الجسم ، بالرغم من انخفاض كميته في الوجبة الغذائية .

أما إذا زادت كمية المخزون من عنصر غذائي في الجسم ، وأصبحت هذه الكمية أكثر مما يحتملها هذا الجسم ، فإن الجهاز الهضمي يبدأ فوراً في اتباع نظام آخر من نظم التعديل والتكيف من شأنه أن يعوق امتصاص هذا العنصر الغذائي من الوجبة الغذائية التي يتناولها الشخص .

وقد يحدث أن يتداخل الجسم لإعاقة امتصاص عنصر غذائي يشابه مع عنصر آخر مثل إعاقة امتصاص عنصر الحديد عند زيادة المخزون من الرصاص لتشابه تركيبهما .... أو ما يحدث من تدخل للجسم ليعوق امتصاص النحاس عند زيادة كمية الزنك به ، فتدخل الجسم في هذه الحالة موجه أصلاً للحد من امتصاص الزنك لزيادته في الجسم ، ولكن عادة ما يصاحب ذلك التدخل تقليل امتصاص النحاس المتشابه مع الزنك في التركيب<sup>(١)</sup> وهكذا نجد أن هذه النظم في تدخلاتها لتععيد توازن التكوين الغذائي في الجسم تدعونا إلى تدبر قوله تعالى: ﴿وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾<sup>(٢)</sup>

(١) إن هذه النظريات التي أثبتها العلم الحديث قد تبلورت فيما يسمى بـ"علم التدخلات الغذائية"

(٢) سورة الزاريات: ٢١

## \* الجهاز المناعي للإنسان<sup>(١)</sup> \*

ثبت علمياً أن الجهاز المناعي للإنسان يتلقى تعليمات وإشارات من الجهاز العصبي المركزي .. كما أن العكس صحيح أيضاً .. أى أنه يرسل هو الآخر تعليمات وإشارات، وهذا الاتصال الوثيق بين الجهازين يتم عن طريق المواد التي تفرزها خلايا الجهاز المناعي، أو بعض الغدد الصماء في الجسم، مثل «الميتوكانز» ... و«الأنتروليوكين» وهرمونات ومواد أخرى تفرزها الخلايا الليمفاوية.

وقد ثبت أن الانفعال الذي يصيب الإنسان مثلاً عند إجراء عملية جراحية أو قبل الدخول في امتحان عسير أو ما شابه ذلك يساعد على تغيير إفرازات الكثير من هرمونات الغدد «النخامية» والغدة «جاركوية».

ومن هنا تكون هذه الغدد وغيرها العامل الوسيط بين الجهازين المناعي والعصبي المركزي .. وتعد مادة «ب - الأندروفين» من أهم المواد الوسيطة.

وقد أثبتت الدراسات العلمية الحديثة .. أن هذه المادة تفرزها خلايا الجهاز المناعي وبنسبة تزيد على ثلث الكمية التي يفرزها الجهاز العصبي المركزي.

ومن المعروف أن إدمان الأفيون والكوكايين وغيرها من المواد المخدرة يثبط الأجهزة الداخلية للجسم، ويضعف من حيوية الأفيونات الطبيعية فيه اعتماداً على ما يأتي إليها من الخارج، وبالتالي فإن المدمن لا يستطيع أن يتوقف عن إدمانه مرة واحدة إلا تحت الإشراف الطبي، وإلا أصابه ضرر جسيم.

والجدير بالإشارة أن من الهرمونات العديدة التي تقوم بدور هام في العلاقة بين الجهاز المناعي والجهاز العصبي المركزي هرمون الغدة النخامية الذي يرمز إليه

---

(١) تُعد دراسة الجهاز المناعي في جسم الإنسان علامة مميزة من علامات التقدم العلمي الحديث في المجال الطبي في أواخر القرن العشرين ... والأبحاث العلمية قد أظهرت علاقة الجهاز المناعي بمختلف أجهزة الجسم، ولا سيما تلك العلاقة الوثيقة بين الجهاز المناعي وبين كل من الجهاز العصبي المركزي وجهاز الغدد الصماء ... تلك العلاقة التي تتأرجحها تجارب عديدة نسفت الإنسان والمليون.



"A.C.T.h" وهو يساعد على إفراز الكورتيزون، والبرولاكتين، والإدرينالين، والنورادرينالين وغيرها من المواد الهامة للصورية

\*\*\*

### \* جهاز المناعة .. والانفعالات:

أثبتت البحوث العلمية الحديثة حدوث بعض الأعراض المرضية علي الذين يعيشون حياة نفسية مضطربة، كذلك التي تحدث عند أحد الزوجين بعد وفاة الطرف الآخر بعد حياة زوجية سعيدة ... وذلك نتيجة لضعف وتدهور أصاب خلايا الجهاز المناعي من جراء الحالة النفسية السيئة التي أعقبت موت الشريك المحبوب.

وقد ظهرت تلك النتيجة الواضحة من خلال متابعة فحص الخلايا الليمفاوية بأنواعها ومقارنتها بالآخرين الأصحاء.

كما أثبتت البحوث أن الرجال الذين سعوا لطلاق زوجاتهم لاستحالة استمرار الزواج لسوء طبيعة السلوك وعدم التفاهم لم يتدهور جهازهم المناعي بعد الطلاق، بل عاشوا في صحة جيدة، في حين حدث العكس تماماً بالنسبة لأولئك الذين لم يكونوا راغبين في الطلاق، ولكن الظروف اضطرتهم إلى ذلك.

وقد أجريت أيضاً عدة دراسات علي مدى كفاءة الجهاز المناعي لدي الأشخاص المصابين باكتئاب نفسي شديد بالمقارنة بأشخاص لا يعانون من أى أعراض نفسية.

... وتبين من تلك الدراسات أن الأشخاص المصابين بالاكتئاب يعانون من انخفاض في عدد الخلايا بالجهاز المناعي. كما لوحظ أن استجابة هذه الخلايا وكفاءتها تقل بدرجة ملحوظة، حين تهاجم بواسطة الميكروبات أو الخلايا السرطانية .. وبالتالي أجريت دراسة أخرى تبين منها ازدياد نسبة حدوث الأورام السرطانية في الأشخاص المصابين بالاكتئاب النفسي عنها في الأشخاص الأصحاء نفسياً.

وقد فسر العلماء هذه الظواهر بأن الخلايا الليمفاوية في جهاز المناعة عندهم تكون

حاملة لحامض نووي متوتر وغير سري مما يجعل انقسام النواة بشكل سرطاني أكثر قابلية .

وقد جاء في الدراسات التي أجريت على طحال الفئران الذي استخلصت منه الخلايا الليمفاوية أن التوتر المستمر لهذه الفئران يؤثر علي إنزيم حيوي وهام جداً لتكوين وتنظيم الحامض النووي للخلية<sup>(١)</sup> .

وقد حاول العلماء في أبحاثهم الحديثة معرفة العلاقة بين الانفعال للمزمن والجهاز المناعي فتبين أنها علاقة ذات تأثير علي المدى الطويل .. كما أن لتقلق أثره على جهاز المناعة .

وفي دراسة قامت بها جامعة أوهايو الأمريكية لمعرفة العلاقة بين الانفعال والجهاز المناعي .. تم اختيار طلبة السنة الأولى والثانية بطب الجامعة المذكورة ، حيث اعتبر الطلاب عينة لدراسة تأثير الانفعال الدوري للمصاحب للامتحانات المتتالية التي يؤدونها ، ولاسيما امتحان آخر العام الذي يتضمن حوالي ثمانى مواد ، يفصل بين كل مادة وأخرى يومان أو ثلاثة فقط .

واعتمدت التجربة علي فحص خلايا الجهاز المناعي من خلال عينات الدم التي تم أخذها في أثناء فترة الامتحانات .. ومقارنتها بعينات أخرى سبق أخذها قبل شهر من دخول الامتحانات ، وقد استمرت هذه الدراسة سبع سنوات متتالية .

وأظهرت نتائج الدراسة .. أن هناك نقصاً واضحاً في الخلايا الطبيعية ، كما لوحظ أن هناك خلايا تأثرت في أسلوب أدائها لوظائفها المناعية .. وأن إفراز خلايا الجهاز المناعي أثناء الانفعال في فترة الامتحانات - من مادة الأنثروفيرون<sup>(٢)</sup> قد قل بسمبة ملحوظة جداً .

وتبين أيضاً من متابعة الجهاز المناعي وقياس نسبة وجود الأجسام المضادة للفيروسات

---

(١) يلاحظ أن الانقسام السرطاني يبدأ بخلل في انقسام وتكوين الحامض النووي للخلية ، فإنه يعتقد الآن أن لهذا الإنزيم دخلاً في إحداث التكثير من الأورام السرطانية المصلحية لحالات الاكتئاب .

(٢) هذه المادة من المواد المناعية الهامة لحفظ التوازن المناعي والقضاء علي الكثير من الفيروسات والخلايا السرطانية .

الكامنة.. أن هذه الفيروسات تنشط في حالات القلق الحاد نتيجة اضطراب الجهاز المناعي.. بل إن هذه الفيروسات قد تسبب عدوى وحمى في الجسم، ثم تكمن في مكان ما بالجسم، مثل الغدد الليمفاوية، أو العقد العصبية.. ثم تنشط مرة أخرى حين تقل مقدرة جهاز المناعة، لتسبب أعراضاً لأعراض مختلفة.

\* \* \*

### \* جهاز المناعة وعلاقته بالمزاج :

ثبت علمياً أن هناك علاقة وثيقة بين الجهاز المناعي ومخ الإنسان ومزاجه، وذلك بعد أن تبين أن جهاز المناعة يفرز نفس الموصّلات العصبية التي يفرزها المخ.

وأنه إذا اختل مزاج الإنسان أو اضطرب فإنه يكون عرضة للإصابة بالمرض، وإذا كان مزاجه في حالة طيبة فإن جهازه المناعي يعمل بكفاءة عالية.

ولذلك فقد ثبت أن مريض الاكتئاب النفسي يعانون من نقص في بعض الموصلات العصبية الموجودة في المخ وهي مادة «السيروتونين».

وقد توصل العلم الحديث إلى عقار جديد مضاد للاكتئاب ومتخصص في تعويض النقص في مادة «السيروتونين».

ومن المعروف أن مريض الاكتئاب يتميز بأعراض عضوية وسلوكية ونفسية تنعكس على صحته النفسية والجسدية، وتأخذ شكل الأمراض العضوية والنفسية<sup>(١)</sup>.

وقد اكتُشف أخيراً أن هناك مجموعة مخدرات طبيعية يقوم المخ بإفرازها بنفسه ليخفف من شدة الألم الجسدي والنفسي لصاحبه.

وهذه المجموعة المخدرة التي يفرزها الجسم تسمى بـ «مجموعة الأندورفين»..

---

(١) يرجد انتهاء الآن - لصمية الطب النفسي بالطب العصبي السلوكي، حتى لا يقع الأمر على الناس فيظنوا أن الطب النفسي هو الروح

ومجموعة «الانكفاليين»، وهي توجد ملتصقة على مناطق معينة من سطوح الخلايا العصبية فى مراكز المخ، وبخاصة مراكز الألم والخوف والانفعالات، وأنه مادامت هذه المواد تغطى السطوح فإن مخ الإنسان يكون هادئاً ويعمل بروية وحكمة.. أما إذا زالت هذه المواد أو نقصت، فإن خلايا قشرة المخ تتأثر وتضطرب، وتحدث أزمات ألم مختلفة، ولذا فإن استعمال العقاقير المخدرة أو المهدئة «المورفين» - «مو الأفيون» - وغيرهما، يوقف إفراز هذه المواد الطبيعية من الخلايا المتخصصة، وتحل المواد المستعملة محلها لتقوم بعملها المهدئ والمسكن.. ويتكرر الاعتماد عليها يتوقف الإفراز الطبيعى كلية، وبالتالي يصبح متعاطيها أسيراً لهذه المواد، ولا يستطيع فككا عنها.

\* \* \*

### \* الزنك وجهاز المناعة فى الجسم \*

ثبت علمياً أن جهاز المناعة فى الجسم لا يمكنه العمل بدون توافر عنصر الزنك؛ إذ يقوم بدور فعال فى المحافظة على توازن مجموعات خلايا «البروستاتيلاند» الثلاث التى تساعد على خفض ضغط الدم وتنظيم «الكوليسترول» ومنع تكون جلطات الدم أو استفحال الالتهابات، وقد تبين أن الزنك يقوم بدور مهم فى تخصص الكرات البيضاء التى تعتبر خط دفاع الجسم وفى عمل موازنة بين الخلايا المختلفة حيث يعتبر التوازن السليم للنوعيات المختلفة من كرات الدم علامة للصحة الجيدة.

وقد وجد العلماء أنه بالإضافة «سلفات الزنك» للبلازما عند كبار السن ممن ضعف جهاز مناعتهم فإنه يمكن استعادة قدراتهم ونشاطهم.

---

\* وبشكل الزنك جزءاً من تركيبة تتكون من ١٦٠ جزءاً من الإنزيمات المختلفة التى تدخل فى عملية الهضم، وعمليات تكوين البروتين لازماً وأساسية للنفس.

كما يلعب الزنك دوراً مهماً عند امتصاص الفيتامينات والامتصاص منها، خاصة مجموعة فيتامين «ب»... وأيضاً يؤدى دوراً مساعداً فى إنتاج «الكولاجين» الذى يساعد على تماسك الأنسجة.

ومن الأدوار المهمة للزنك بناء «بروتين لازما» النخاع النخامية والغدد الموجودة فوق الكلى والمبايض والخصى.. كما أنه مهم لإنتاج السائل المنوى والبروستات، وضربى «بروتين لازما» الكبد والدم السليم.

ومثلما للزنك هذا التأثير في جهاز المناعة فقد تبين أنه يؤثر بنفس الأداء في أمراض الكلى ، فضلاً عن احتياج الجسم إليه لإفراز الإنسولين ، من البكرياس وفيتامين د<sup>١</sup> من الكبد .

وقد تبين أن جهاز المناعة عند نقص الزنك يبدأ في مهاجمة الجسم بدلاً من حمايته<sup>(١)</sup> .

والجدير بالإشارة أن امتصاص المعادن (كالزنك) ليس سهلاً مثل باقي المواد الغذائية التي تمتص بنسبة ١٠٠ ٪ بل تمتص معظم المعادن بنسبة تتراوح بين ١٠ ٪ إلى ١٥ ٪ فقط .

وأن النباتات والفواكه ذات الألياف تلتصق بقوة بمادة الزنك ، وبالتالي يصعب على الجسم امتصاصه .. كما أن الزنك قد يضيع إذا تم التخلص من الماء الذي تم غلى الطعام فيه ، وذلك على الرغم من أن الزنك يختلف عن الفيتامينات في أنه لا يخفى بالطهي .

ويختلف احتياج الجسم للزنك من شخص لآخر ، تبعاً لعدة أسباب ، من بينها درجة امتصاص الشخص للأحماض الدهنية المهمة<sup>(٢)</sup> .... ومن تلك الأسباب أيضاً اختلاف نوعية الدهون التي يتناولها الشخص ، فالزيوت التي تتعرض للتلفان يضيع منها الزنك ، وبالتالي يلزم تعويض الجسم بقدر معين عن الزنك المفقود ، من الوقت الذي لا يحتاج فيه أشخاص إلى زنك إضافي ، وهم الذين يتناولون العناصر المساعدة بقدر كاف ، وهي فيتامين د<sup>ج</sup> ، وفيتامين د<sup>ب</sup>٦ ، في حين يحتاج إليه الأشخاص الذين يتناولون أطعمة تحتوي على عناصر توقف امتصاص الزنك ، مثل السكر والأطعمة عالية الكوليسترول وتعتبر الكتابة من العوامل شديدة التأثير التي تقلل من امتصاص الزنك .

---

(١) علي سبيل المثال ، فإنه إذا ما هاجم البكرياس فسيفتي الأمر بالإصابة بمرض السكر .. وإذا كان نقص في جهاز المناعة فسيف يودي إلى قرح المعدة ، وهكذا . كما يظهر السرطان نتيجة لسوء عمل جهاز المناعة .

(٢) تتبع أدميتها من حيث إن جسم الإنسان لا يصل على تكويدها بنفسه .

ويلاحظ أن زيادة النحاس فى الجسم تؤدي إلى صعوبة امتصاص الزنك أيضاً، ولذا ينصح بالإقلال من استخدام الأدوات والأواني النحاسية فى الطهى .  
ومثل النحاس الرصاص الذى يوجد فى البنزين والبطاريات وكذا الزئبق<sup>(١)</sup> .

\* \* \*

### \* الزنك .... وفقدان الشهية للطعام والاكتئاب :

أشارت البحوث العلمية إلى أن فقدان الشهية للطعام يمكن أن يكون عرضاً لاختلال الزنك، وذلك مما يصيب المراهقات من بذات العائلات الثرية ذات الإنجاب القليل بوجه خاص؛ إذ يوجه الأبوان جلَّ اهتمامهما إلى الطفل، فيعطوانه أكثر مما يحتاج، مما يؤدي - غالباً - إلى وجود شخص سمين فى العائلة، وخاصة بين الفتيات .

ومن هنا تبدأ المشكلة بعدم إعجاب المراقبة بجسمها، مما يدفع بها إلى الشعور بالنعاسة وهى تحاول إنقاص وزنها ، الأمر الذى قد يؤدي بها إلى مضار كثيرة، وهى تدور فى حلقة مفرغة .

وقد تبين أن هذه الفئة ومثيلاتها ممن يحاولون إنقاص أوزانهم يكون مخزون الزنك عندهم متواضعاً فى جهاز المناعة .... فعند امتناعهم عن تناول الطعام، فإن نقص الزنك لا يظهر فى أجهزة مناعتهم، بل فى فقدان حاسة الشم والتذوق، وهذا يحدث تغيراً فى غشاء الأمعاء، مما يؤدي إلى صعوبة امتصاص الزنك، فضلاً عن أن أسلوبهم فى تناول الطعام يجعلهم عرضة لنقص الزنك برغم ثراء طعامهم .. وينتهى بهم الأمر إلى الإصابة بالقرع العصبي .

كما أظهرت تلك البحوث أن الزنك يساعد فى علاج حالات الاكتئاب المرضى<sup>(٢)</sup> ..

(١) ولذا يؤكد بعض أطباء الأسنان أن حشو الأسنان بالزئبق يؤثر على الأوصاف، وقد يؤدي إلى تصلب الشرايين .

(٢) ويلاحظ أنه فى الحالات المتقدمة للاكتئاب يضعف جهاز المناعة تماماً، وتزداد نسب الكوليسترول ويسوء حالة الجلد وربما تقلد كل الأنسجة والمفاصل .

ولذا يوصى الطلب الحديث بزيادة الزنك وفيتامين «ج» ومجموعة فيتامين «ب» والأمحاض الدهنية، وذلك بعد أن اكتشف الأطباء تزايد إفراز مادة «الكورتيزون» في حالات الكآبة، مما يؤدي إلى اللامبالاة كمرض اكتئابي، وربما إلى إقدام المكتئب على الانتحار<sup>(١)</sup>.

\* \* \*

### \* الزنك يساعد على تخفيف آلام الوضع :

أثبتت الدراسات العلمية التي أجريت على النساء الحوامل أن السيدات اللاتي يتحولن إلى نباتيات في طعامهن، دائماً ما يحدث لهن إجهاض، أو أن يموت الطفل داخل الرحم بسبب نقص الزنك، أو لأنهن يتناولن طعاماً يتوافر فيه عنصر الحديد، مما يجعلهن أكثر احتياجاً لعنصر الزنك<sup>(٢)</sup> كما أثبتت الأبحاث وجود ارتباط بين نقص الزنك في المشيمة وبين نقص وزن المولود، وانتهت تلك الأبحاث أيضاً إلى أن معظم حالات الإجهاض تحدث مع الأجنة الذكور، عند نقص الزنك وفيتامين «ب»، وذلك لأن الجنين الذكر يحتاج إلى زنك أكثر؛ لأنه يتجه إلى أعضاء الذكورة في الرجل<sup>(٣)</sup>.

ويعتقد كثير من الأطباء أن الكآبة الناجمة عن الولادة تحدث نتيجة لنقص الزنك، الذي تقل نسبته في جسم الأم قبل الوضع بيومين أو ثلاثة.

وتشير الأبحاث إلى أن نقص عنصر الزنك عند الأم يرجع إلى عدة أسباب، من أهمها تناول حبوب منع الحمل، أو التدخين، أو استنشاق عنصر الرصاص الذي يخرج من عادم

(١) إعادة اكتشاف الزنك : دجودي جولام، .. ود. مايكل لوندت (مصرف).

(٢) أهم مصادر الزنك : للحوانات والدواجن والأسماك والأصداف والترواقع البحرية .. كما أن منتجات الألبان من أهم مصادر الزنك.

وتعبر شورية الخضروات من المصادر الغنية بالزنك، على شرط ألا يُقلى بها .. وأن تكون التربة التي أنتجت هذا الخضروات جيدة لم تقسمها للمخصبات الكومبورية .. كما بشرط - أيضاً - ألا تكون الأحياء البحرية - خاصة المحار - من مياه بحار ملوثة.

وتجدر الإشارة إلى أن الأطعمة المعقدة تفقد نسبة كبيرة من الزنك الموجود بها.

(٣) إعادة اكتشاف الزنك : دجودي جولام، .. ود. مايكل لوندت الصادر عن دار النشر البريطانية «نورس»

السيارات، أو لزيادة تسريب عنصر الألومنيوم من أواني الطبخ، كما أن تناول الأطعمة الجاهزة والمحفوظة والخبز الأبيض يؤدي إلى نفس النتيجة \*

وقد أثبتت دراسات علمية أخرى أن بعض أنواع الغذاء تساعد على تخفيف حدة آلام الوضع، ولاسيما الطعام الذي يتوافر فيه عنصر الكالسيوم الذي إذا تناولته الحامل مع الدهون وفيتامين «د» فإنه يخفف من الإحساس بالألم؛ ولذا يوصى بعض الأطباء السيدة الحامل بتناول كوب من اللبن مع أقراص الكالسيوم منذ اللحظة التي يبدأ فيها الإحساس بآلام الوضع .. وقد أثبت هذا الأسلوب فاعليته في تخفيف حدة الألم عند الكثيرات، وبالتالي فإن نقصه يؤدي إلى زيادة الإحساس بالألم، في دراسة على مجموعة من فئران التجارب قسمت إلى مجموعتين :

المجموعة الأولى حرمت من عنصر الزنك ....

والمجموعة الثانية زُوِّتْ بِجرعات مناسبة منه ....

لاحظ العلماء الباحثون أن فئران المجموعة الثانية وضعت فئرانها الصغيرة كل واحد في أقل من دقيقتين .... أما فئران المجموعة الأولى فقد عانت من طول فترة الوضع وصعوبته، واستغرقت كل حالة فترة تتراوح من ١٥ إلى ٧٥ دقيقة، كما توفي عدد كبير من الفئران الصغيرة في خلال ساعتين من الولادة، فضلاً عن وفاة أعداد كبيرة من الأمهات بعد معاناة طويلة.

وكشفت الدراسات العلمية أيضاً عن ارتباط نقص الزنك أثناء الحمل ببعض الأخطار التي يتعرض لها الأطفال، مثل الحساسية، وزيادة الاسترسال في التخيل، والتي قد تتزايد ليصبح الطفل مهملاً؛ ولذا ينصح في هذه الحالات بالعلاج السريع المتمثل في إعطاء الطفل الماغنسيوم والزنك والمنجنيز والكروم، بالإضافة إلى مركبات فيتامينات «ب» وفيتامين «أ» و «ج» و «د» .. والكالسيوم والسيلينيوم، وكذلك الأحماض الدهنية.

---

\* المرجع السابق (بصرف).



وقد تبين أن ظاهرة النشاط المفرط لدى الأطفال تظهر في الصبية أكثر من البنات، حيث يرجع ذلك إلى حاجة أعضاء الذكور للزنك بنسبة أكبر<sup>(١)</sup>.

### \* الماغنسيوم مهم في الجسم :

ثبت علمياً أن جسم الإنسان يتكون بنسبة ٩٦% من الكربون، والهيدروجين، والأكسجين، والنتروجين،.

وأن العناصر الثلاثة الأولى هي أساس تكوين المواد البروتينية والكربوهيدراتية والدهون .... وأن نسبة ٤% الباقية من جسم الإنسان تتكون من ستين عنصراً.

وثبت أن ٢١ عنصراً منها عناصر أساسية في التغذية لقيام الجسم بوظائفه الحيوية . والجدير بالذكر أن بعض هذه العناصر توجد في جسم الإنسان بكميات كبيرة، وأخرى بنسبة قليلة جداً قد تصل إلى ٠.٠٠١% من الجرام، مثل الكوبالت .. ولكن الجسم يحتاج إلى العناصر النادرة، ورغم أن احتياجه إليها قليل جداً فإنها تعد بنفس أهمية جميع العناصر الغذائية الأخرى<sup>(٢)</sup>.

---

(١) ينكر كبار المتخصصين في الكيمياء الحيوية أن مقدورهم التعرف على أولئك الذين يعانون من نقص الزنك، حيث يظهر بوضوح نقص المغنيسيوم والنيكمان في شعرهم وجلودهم .. فمن أبرز علامات نقص الزنك : عدم حيوية الجلد، وتأخر انفعال الجروح، ويظهر علامات خاصة تفرق أعلى السيقان والباطن والصدر والكتاف ، وتسوء حالة الشعر، حيث يسقط ويصير لونه في بعض الحالات، كذلك يؤدي نقص الزنك إلى فقد حاسة الشم والتذوق، وفقدان الشهية، والمغفر، والإحساس بالكلل والتراخي، كما يظهر تقلب في بعض على الأطفال .

ومن العلامات الأخرى : ضعف تكوين «بروتينازما الكربوهيدرات» (السكر والنشا والبروتين) مما يؤدي إلى تأخر النمو، ويطه الإدرار، وانتشر في الأعضاء التناسلية، وزيادة للتحرض للأمراض .  
وقد وجد أن نقص الزنك هو القاسم المشترك بين كل الأمراض الشائعة للناجمة عن التقدم للمسناري، ومن أبرزها الأمراض الجلدية والتناسلية وسوء رائحة الجسم، وضغط الدم المرتفع، وتقل القدرة على الاستجاب وأعراض البتكرياس، وتأخر التئام الجروح، والشم، وبعض المتاعب الجنسية .

(٢) مثال ذلك : الكالسيوم الذي يكون من ١% إلى ٢% من وزن الجسم .. والكبريت ٢.٥% من وزن الجسم .. والصوديوم ٢.٥% من وزن الجسم .... والمغنسيوم ٠.٢%

ومن العناصر المهمة في جسم الإنسان «المغنسيوم» الذي يعتبر العنصر الوحيد الذي يدخل في عملية بناء المواد الكربوهيدراتية وتكسيرها إلى النشوية، بجانب الدهون والبروتينات .. وأنه إذا لم توجد هذه النسبة من المغنسيوم فإن الجسم لا يستفيد مما يتناوله من المواد النشوية والدهنية.

ومن هنا عُدَّ «المغنسيوم» العنصر الوحيد الذي يدخل في التمثيل للعناصر الغذائية الثلاثة مجتمعة : النشوية والدهنية والبروتينية... فضلا عن إعطائه الطاقة اللازمة للإنسان للقيام بوظائفه المختلفة (١).

وقد ثبت أن ما يحتاج إليه الجسم من عنصر المغنسيوم يختلف في الرجل عن المرأة فعلى حين يحتاج الرجل البالغ إلى ٣٥٠ ملجم في اليوم فإن المرأة تحتاج إلى ٣٠٠ ملجم، هذا، ولا يزيد احتياج الطفل الصغير إلى هذا العنصر على ٥٠ ملجم.

وأن نقص عنصر المغنسيوم في الجسم يتسبب في وجود مشاكل في القناة الهضمية، مثل نقص في الامتصاص، أو زيادة في الإفراز (٢).

كما يتسبب في عدم كفاءة الكليتين لعدم إعادة امتصاص المغنسيوم مرة أخرى والجدير بالذكر أن نحو ٦٠ ٪ من المغنسيوم الموجود في جسم الإنسان يمتص على السطح الخارجي لعظام الإنسان ...

---

(١) ومن حكمة الله عز وجل أنه عندما يتناول الإنسان أي طعام به نسبة كبيرة من عنصر المغنسيوم تقوم الكلى التي تفرز المواد الزائدة أي المتأخرة من جسم الإنسان بإعادة امتصاص المغنسيوم للطرود مرة أخرى للجسم حتى لا تختل نسبته . وأهم أفراد التي يوجد بها هذا العنصر لهم هي البقرات، والحبوب غير المقشرة، ومعدنات الألبان، كذلك التفاحه - وخاصة لوز الذي يعثر على نسبة كبيرة منه - فضلا عن الأطعمة البحرية واللحوم وبعض الخضراوات، كالسبانخ والبصل والفاصوليا .

(٢) يأتي نقص عنصر المغنسيوم في الجسم نتيجة نقص التغذية وأمن الكحوليات، أو الإصابات بحالات التقيء الشديد للمعدة . طرية، إذ يؤدي إلى خروج العصارة المعوية ومعها كمية كبيرة من هذا العنصر .

ويلاحظ أن نقص المغنسيوم الشديد يؤدي إلى حالات الإغماء ويهبط في القلب، ولاسيما في حالات الفشل الكلوي . كما لوحظ أن قلة (نسبة) المغنسيوم في الدم تؤدي إلى التقلق والإثارة والتشنج وغيرها من الأعراض المصيبة للمرضية .

أما الـ ٤٠ ٪ الباقية فهي موزعة على بقية الخلايا والأنسجة الرخوة في الجسم، فضلاً عن احتوائها في الدم .

وقد ثبت أنه عندما تقل نسبة الماغنسيوم في الطعام يذوب الماغنسيوم الموجود على السطح الخارجى للعظام ليعرض النقص داخل جسم الإنسان !

ومن هنا فللماغنسيوم دور حيوى فى جسم الإنسان من حيث إنه مساعد ومنتشط لعدة مئات من التفاعلات الحيوية داخل الجسم .

كما أثبتت البحوث أن الماغنسيوم يؤثر فى نقل الشفرة الوراثية، بالإضافة إلى عمله على ثبات المواد الجلينية، وتكوين الأحماض، مما يؤثر على تنظيم عمل الجهاز العصبى، وتنشيط نبضات الأعصاب من المخ إلى جميع عضلات الجسم، مما يؤدي إلى الانقباض الطبيعى للعضلات.

\*\*\*

### **\* نقص الحديد فى الجسم .. ماذا يعنى ؟**

فى الدراسات التى أجريت .. مؤخراً - بجامعة نيويورك عن درجة حرارة الجسم تبين أنه فى حالة نقص الحديد فى الجسم فإن درجة حرارته تقل، ويزداد الشعور بالبرد ... ولذلك ينصح المتخصصون ... بالاهتمام فى فصل الشتاء بتناول الأطعمة الغنية بعنصر الحديد الذى يوجد فى اللحوم والخضراوات الطازجة والبقول وغيرها .

### **\* الفتاة المراهقة أكثر حاجة إلى الكالسيوم :**

أثبتت البحوث .. أن الفتيات المراهقات أكثر حاجة إلى عنصر الكالسيوم فى فترة نموهن من أى وقت آخر، حيث تبين أن جسم الفتاة المراهقة بحاجة إلى كمية يومية من الكالسيوم أكثر بثلاث مرات من المعدل الذى يحتاج إليه الجسم \* . وقد أشار «ويليام بيك»

↓  
\* الكمية اليومية المطلوبة للفتاة المراهقة هى ١٥٠٠ ملليجرام .

الأستاذ بكلية الطب جامعة واشنطن، .. أن عظام الفتاة عادة أقل كثافة من عظام الولد ... وأنه من الضروري أخذ كميات وافية من عنصر الكالسيوم في فترة النمو لتجنب الإصابة لمرض «هشاشة العظام»<sup>(١)</sup> بعد توقف الدورة الشهرية في سن الخامسة والأربعين أو بعد ذلك.

### \* كيف يؤثر نقص الفيتامينات على الجلد ؟

أثبتت الدراسات العلمية .. أن الجلد يمثل المرأة الدقيقة التي تعكس الحالة الحقيقية لأجهزة الجسم الداخلية، وبالتالي فإن الجلد يعد مؤشراً قوياً على سوء التغذية<sup>(٢)</sup>.

فقد لوحظ أن الجلد يصاب بتغيرات تتم عن حقيقة ما يحدث داخل الجسم من اضطرابات، فيظهر شحوب اللون، وعدم مرونة الجلد، فيجف ملمسه، وتنتشر البقع داكنة اللون أو الفاتحة.

ولذا تصبح تلك الدراسات بضرورة التركيز على الأطعمة التي تحتوي على الكثير من البروتينات والفيتامينات والمعادن والأملاح .. وهي مواد تتوفر في اللحوم الحمراء والبيض، والبقول، والألبان ومنتجاتها، والخضراوات، والفواكه الطازجة.

ومن الغائب علمياً أن التغيرات التي تطرأ على الجلد نتيجة لنقصان الفيتامينات في الجسم لها صور متعددة على النحو التالي:

فنقص فيتامين «أ» يؤدي إلى ظهور حبيبات على الجسم داكنة اللون، خشنة الملمس، كما يصاب الجلد بجفاف ملحوظ.

---

(١) من أهم أعراض هذا المرض سهولة تكسروتهشم العظام عند تعرض المصاب به لأقل حادث تصادم .. ويصطلح عليه باسم osteoporosis

(٢) المقصود هنا بتعبير سوء التغذية هو تضرر حصول الجسم على احتياجاته الضرورية من المواد الغذائية، أو عدم مراعاة توازن العناصر اللازمة لبناء الجسم، وخاصة لدى الأطفال الصغار والفتيات في سن المراهقة، حيث كثيراً ما ياتهم الأطفال كميات كبيرة من البسكويت والشركلات والحلوى وما إليها، فلذا ما جاء مرعد رغبة الطعام الرئيسية تضر عليهم تناولها .. أما الفتيات المراهقات اللاتي يزنن للحفاظ على رشاقتهم فإنهن يمارسن نظاماً غذائياً «ريجيم» يركزن فيها على نوعيات معينة من الطعام، ويحرمن أجسامهن من أنواع أخرى كثيرة.

والمعروف أن فيتامين «أ» يوجد في اللبن الحليب، وصفار البيض، والكبد،  
والخضراوات، وزيت كبد الأسماك.

\* وفيتامين «ب»<sup>٢</sup>، يؤدي نقصه إلى التهاب الشفاه، حيث تُصاب باحمرار وجفاف  
وتشققات .. وتكون تلك التغيرات أكثر وضوحاً عند زوايا التقاء الشفتين، ويصحب ذلك  
أيضاً التهاب باللسان.

ويعتبر اللبن الحليب والكبد والأسماك والخضراوات أهم مصادر هذا الفيتامين.

\* أما فيتامين «ب»<sup>٣</sup>، فإنه نقصه في الجسم يسبب ظهور التهابات جلدية داكنة اللون  
على المناطق المعرضة للشمس مثل الوجه والرقبة واليدين .

ويوجد فيتامين «ب»<sup>٣</sup>، بوفرة في اللحوم والطيور والأسماك والبقول.

وفيتامين «ب»<sup>٦</sup>، يؤدي نقصه إلى التهاب المناطق الدهنية من الجلد، كالوجه وخلف  
الأذنين، مع حدوث قروح داخل الفم .

ويوجد هذا الفيتامين في اللحوم، والكلأ، والكبد، والفول السوداني، وقول الصويا.

وفيتامين «ب»<sup>١٢</sup>، يؤدي نقصه إلى ظهور بقع كبيرة داكنة اللون على الجسم، مع  
احمرار شديد وتورم باللسان.

وتعتبر اللحوم والأسماك والبيض واللبن الحليب من أهم مصادر هذا الفيتامين.

أما فيتامين «ج»<sup>٤</sup>، فترجع أهميته إلى أنه العامل المساعد اللازم لنشاط عدد كبير من  
الإنزيمات الحيوية، كما يؤدي دوراً هاماً في صناعة مادة الكولاجين بالجسم، وكذلك في  
تكوين جدار الأوعية الدموية... وبالتالي فإن نقصان هذا الفيتامين يجعل الشخص يمانى  
من نزيف تحت الجلد وداخله مع تضخم وقروح بالثة، وصعوبة في التام الجروح، فضلاً  
عن اتخاذ خصلات الشعر شكلاً حلزونياً.

وتعتبر الحمضيات والموالح والطماطم والكرنب من أهم مصادر هذا الفيتامين .

أما فيتامين د، فإن نقصه يؤدي إلى نزيف داخل الجلد، مع ظهور كدمات وتجمعات دموية على سطح الجلد .. ويؤدي هذا الفيتامين دوراً أساسياً في صناعة المواد اللازمة لتجلط الدم .

ويتوافر هذا الفيتامين في الخضراوات واللحوم واللبن الحليب ومنتجاته .

هذا، وتمثل البروتينات العنصر الأساسي في بناء أنسجة الجسم، وبالتالي فإن نقصها يؤدي إلى جفاف وتجدد وتهدل جلد الطفل نتيجة فقدان الشحوم من الجسم، مع تساقط الشعر وبهتان لونه .. كما قد تظهر بقع بيضاء على سطح الجلد مع التهابات وتشققات تكسر مساحات كبيرة من الجلد .

وأحياناً يبدو الطفل متورم الأطراف ...

ومن المعروف أن البروتينات متوفرة في اللحوم والأسماك والطيور والبيض واللبن ومنتجاته والفول والعدس والبالزلاء .

أما فيما يتعلق بالأملاح المعدنية فأهمها «النحاس» الذي يظهر نقصه في صورة تغيرات بالشعر على شكل التفافات وعقد، وشعوب الوجه، وضмор في الخدين، ويظهر ذلك بوجه خاص لدى الأطفال .

ويوجد عنصر «النحاس» في الكبد والأسماك والأحياء البحرية ذات الأصناف .

أما معدن «الزنك» فترجع أهميته إلى كونه عاملاً مساعداً لنشاط أكثر من أربعة وعشرين من الإنزيمات الحيوية التي لا غنى عنها للجسم .. ويؤدي نقص هذا المعدن إلى تساقط الشعر، والتهاب الجلد عند الأطراف، وحول فتحات الجسم المختلفة، مثل الفم والأنف والشرج، مع تكون تقيحات صديدية حول الأظافر، فضلاً عن التهاب اللسان والشفين، ويوجد عنصر «الزنك» في اللحوم والقمح والحبوب والبندق .

من ذلك يتبين مدى احتياج جسم الإنسان إلى الغذاء الصحيح المتكامل العناصر، الذى ينعكس على صحة الجلد مما يعد مؤشراً لسلامة الصحة العامة، وسلامة أجهزة الجسم.

\* \* \*

### \* الجسم فى احتياج مستمر إلى الملح :

ثبت علمياً .. أن الجسم البشرى فى حالة احتياج مستمر إلى الملح<sup>(١)</sup> أو ما يسمى بـ، كلوريد الصوديوم، الذى ينقسم إلى ٦١ ٪ كلوريد و ٣٩ ٪ صوديوم .. وأن «الكلوريد، يحفظ توازن الماء بين الخلايا وما حولها، ويساعد على الهضم، ويتحد مع «الصوديوم، للحفاظ على توازن الحمض القاعدى للقم، وهى ضرورية لحياة الإنسان»<sup>(٢)</sup>.

أما «الصوديوم، فيساعد على تنظيم ضغط الدم وحجم جريانه، ويسهل انتقال النبضات العصبية، كما أنه ضرورى لانقباضات القلب والعصلات.

ومن المعروف أنه إذا تناول المرء كمية كبيرة من الملح فإن الكلية تطرد الكمية الزائدة .. أما إذا كانت الأملاح قليلة جداً ولا تجد ما تطرده خارج الجسم فإنها تطرد الماء بلا ملح . ومن الشايت علمياً أن الجسم البشرى لا يستطيع أن يزدى وظائفه بدون هذا المعدن الضرورى ... وإلا لَمَّا حَقَلُوهُ فى الأوردة والشرايين فى وحدات العناية المركزة بالمستشفيات علي صورة محلول ملحي أثناء العمليات الجراحية، حيث إنه بدون الملح لن تكون فى الجسم قوة ومناعة.

\* \* \*

---

(١) لقد تبين أن للشخص المادى محتاج من أربعة إلى عشرة جرامات ملح فى اليوم .. أى من نصف إلى واحد وثلاث معلقة شاي .... من بينها جرامان على الأكثر يحصل صفيهما من السواد الثقيلة التى تضر على الأملاح فى عناصرها .  
ويلاحظ أن الذين يعانون من أمراض الكلى والكبد والقلب ينبغي عليهم إتقاص كميات الملح حسب إرشادات الطبيب .  
(٢) من فضل الله تعالى توافر الملح فى كثير من أرجاء الحياة، ولا سيما مياه البحر، حيث تبين أن فى كل جالون ماء منه يوجد ربع لتر ملح، بالإضافة إلى ما تخلف على الأرض من بحار ملحية جافة، هى بمثابة مستودعات للصحة الآمنة العامة.

## \* المخ .. أكثر استهلاكاً للسرعات الحرارية :

توصل العلماء أخيراً لمعرفة تأثير الطعام بمختلف أنواعه على مخ الإنسان، وبالتالي على نسبة الذكاء، حيث يجب اتباع نظام جيد لغذاء المخ للتمية الذكاء، فالخلايا العصبية تمتص مادة الجلوكوز التي تتوافر في العسل والعنب والنشا.

وقد تبين أن المخ يستهلك في الساعة ما يوازي قطعة من السكر أو ما يعادل أربعة جرامات .. وإذا نقصت كمية السكر أدى ذلك إلى حدوث للغيوية.

أما بالنسبة للدهون فإن المخ يحتاج إلى نوعين من المواد الدهنية، وهما حامض «الفاليدوليك» وحامض «لينوليك» .. وينبغي أن يحصل المخ منهما على ٦٢ جراماً يومياً، وهما متوافران في الزيوت الناتجة من الذرة وفول الصويا وعباد الشمس وغيرها .

وقد أوضح العلماء الكمية التي يجب استهلاكها يومياً لشخص وزنه ٧٠ كيلو جراماً .. وهي عبارة عن ٨٠٠ جرام من البروتين .. الذي يتوافر في الأسماك واللحوم .. ويحتاج إلى ٢٥ جراماً من السكريات التي توجد في العسل والخبز والسكر.

أما بالنسبة للزيوت فيجب أن يستهلك ١٢ جراماً ... وبالنسبة للمياه فيجب استهلاك ١٢ لتر من السوائل المختلفة، ولتر واحد من الطعام، مثل الطماطم والفاكهة، ويؤكد العلماء أن مخ الإنسان يحتاج إلى طاقة كافية ليقوم بتغذية ٥٠ مليار خلية، حيث إن المخ يستهلك الجزء الأكبر من السعرات الحرارية التي يستهلكها الجسم في اليوم الواحد، والتي تصل إلى ٢٥٠٠ سعر حرارى .... وهي طاقة تستطيع تسخين كمية من المياه تملأ حوضاً كبيراً إلى درجة حرارة تصل إلى ٣٧ درجة مئوية.

\*\*\*

## \* خلايا المخ تنتج معلومات بصرية !

اكتشف العلماء -مؤخراً- أن هناك علاقة بين تقطيب الوجه وزيادة في نبض القلب وارتفاع درجة الحرارة عند الإحساس بالاشمزاز... فبعد تحليل الذبذبات المخية



والإشارات المختلفة ثبت للمعالم «إيموند رولز» وزملائه في جامعة «أكسفورد» أن هناك خلايا معينة في «الاجندال» \* تنتج معلومات بصرية تستجيب للوجوه وتبدو قادرة على التعرف بهذه الوجوه

كما توصلوا أيضاً - إلى أن هناك أعصاباً بالمخ طولها ٢ ملليمتر تساعد في تقرير ما الذي يعطيه الوجه.

\* \* \*

### \* فقدان الذاكرة \*

أكد علماء بريطانيون متخصصون أنهم اكتشفوا أحد الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى فقدان الذاكرة أو ما يسمى بـ «الشيخوخة المبكرة»... حيث أظهرت تجاربهم ارتفاع نسبة «الألومنيوم» و«الميلكون» في الجهاز العصبي وخلاياه في الأشخاص الذين يعانون من فقدان أو ضعف الذاكرة.

\* \* \*

### \* الألم .. التحكم فيه بالمخ \*

تشير الأبحاث العلمية إلى أن الإنسان يستطيع أن يتحمل أي مقدار من الألم إن كان يملك الاستعداد الذهني أو العقلي لذلك... وهذا يتطلب سنوات طويلة من التدريب لتغلب الدماغ على ردود فعل الجسم . فمن الثابت علمياً أن الدماغ يتحرك بسرعة للسيطرة على الألم عندما يتعرض الجسم لإصابة قوية مفاجئة كالتي تحدث نتيجة التعرض لحادث سيارة.

وهناك نوع آخر من الألم، وهو الذي يشعر به المرء في جزء بعيد عن المنطقة المصابة فعلاً، كأن يشعر المريض بالقلب مثلاً بألم في الصدر أو في الذراع الأيسر...

---

\* «الاجندال» هي اللقطة المخفية التي تدور مركز الشعور .

وسبب هذا يرجع أن ألياف الأعصاب الحساسة لأبد أن تمر في مسيرتها إلى الدماغ في قناة واحدة هي النخاع الشوكي \* .

وقد اكتشف العالم «الأمريكي» «سندر» بجامعة «هويكنز» أن هناك مادة مخدرة تُقَرَّر في الجسم بصورة طبيعية، وتوجد بصورة مركزة في مناطق التحكم في الألم بالمخ، أطلق عليها اسم «الكفالين» لها خواص مسكنة ..

وقد ظهر هذا الاكتشاف خلال أبحاثه على مدمني المخدرات - ولاسيما المورفين - حيث تبين وجود مجموعة متخصصة من الخلايا مهمتها مكافحة تأثير المخدرات والقضاء عليها .

وهذه الخلايا مهمتها أصلاً التعامل مع بعض المواد التي يفرزها الجسم، ولها خواص مسكنة أو مخدرة، كما اكتشف المتخصصون سبع مواد كيميائية شبيهة بتلك المادة توجد بصفة مركزة في مناطق التحكم المركزي للألم بالمخ .... ومن بين تلك المواد التي اكتشفت حديثاً ... تلك المادة الغامضة «البروستاجلاندين» التي تؤثر على الأعصاب وتساعد على توصيل رسالة الألم من مكان الإصابة إلى المخ ... كما أنها تزيد من تدفق الدم إلى المكان المصاب محدثة (تورماً واحمراراً) وذلك بهدف اجتذاب كرات الدم البيضاء المهاجمة للدوى .

\* \* \*

### \* سر الإبر الصينية \*

تعدُّ الإبر الصينية مثلاً للتحكم في الألم، حيث ثبت أن الوخز في مناطق معينة من الجسم يمنع الإحساس بالألم من الصعود إلى مراكز الإحساس في المخ .. وهذا يتمشى

\* يلاحظ أن الإحساس بالألم ينشأ عندما تنثر أطراف الألياف العصبية الحساسة الموجودة في الجلد وفي مختلف الأعضاء الداخلية الأخرى في الجسم نتيجة إصابة الخلايا بخلا ما، فتنتقل إلى الدماغ رسالة عاجلة تبلغه فيها بأن أحد أعضاء الجسم قد أصيب .

كما يلاحظ أن سرعة وصول الرسالة إلى الدماغ تكافرت بتفاوتت الحسب الذي ينقلها ... ومن هنا الإحساس لحواناً بالألم متأخر نسبياً عن وقت حدوث الإصابة أو المرض، وتلقط هذه الرسالة «إشارات» خاصة في الدماغ تتأثر بدورها بالمواد الكيميائية التي تفرزها الخلايا المصابة حينئذ الإحساس بالألم .

تماماً مع النظرية العلمية الحديثة التي تشير إلى أن هناك بوابة للألم في النخاع الشوكي<sup>(١)</sup> وأن الإبر تغلق هذه البوابة وتمنع الإحساس به، وقد ثبت أيضاً أن العلاج بالإبر الصينية يؤثر على المراكز التي تفرز الهرمونات من المخ إلى الغدة النخامية، وغدة فوق الكلية، مما يفسر زيادة نسبة هذه الهرمونات في الدم.

هذا، وقد استخدمت هذه الطريقة بنجاح في علاج مرضى السكر، وبعض حالات اختلال الغدد الجنسية، سواء في الرجال أو النساء<sup>(٢)</sup>.

\* \* \*

### **\* الأم تمد الجنين بما يحتاج إليه \***

يحث علمياً أن الأم تمد الجنين بكل احتياجاته، ورغم أنها قد تكون في أمس الحاجة إليها.. فعلى سبيل المثال تقوم بإعطائه عنصر الحديد الذي يحتاج إليه جسمها، مما قد يصيبها بفقر الدم، أو ما يسمى بالأنيميا.

وتعطي الأم أيضاً جنينها عنصر الكالسيوم لكي يبني عظامه، وتعرض هي لآلام العظام وسقوط الأسنان وتسوسها بسبب نقص عنصر الكالسيوم لديها.

ومن هنا تبرز أهمية العناية الفائقة التي يجب أن توليها الحامل لتغذيتها، بحيث تحصل على كل احتياجاتها الغذائية من جميع العناصر، بما يفى بمتطلباتها، ويلبي احتياجات الجنين، وليست العبارة بكمية الغذاء. أو كما يقال «إن الحامل يجب أن تأكل أكل اثنين، ولكن العبارة بنوعية الغذاء الجيد الذي يشتمل على جميع العناصر الغذائية.

### **\* سلامة الأسنان من سلامة اللثة \***

من الحقائق العلمية الثابتة أن أمراض اللثة هي السبب في فقدان بعض الناس لأسنانهم، وليس تسوس الأسنان كما قد يبدو في الظاهر.

---

(١) نظرية بوابة الألم تنفص في أن نبضات الألم تنتقل من الأعصاب إلى المخ عبر محطات فرعية في النخاع الشوكي

تمثل مثل البريات

ويحاول الباحثون للتحكم فيها والسيطرة عليها حتى تصل إمكانية للتحكم في كمية الألم التي يستقبلها المخ .

(٢) مجلة العلم الصادرة في يونيو ١٩٩٠ (بصرف).

وأن التهاب اللثة يرجع إلى سببين أساسيين :

أولهما : قلة النظافة .

وثانيهما : تناول أغذية لا تساعد على تقوية اللثة :.. أى الأغذية غير الصلبة، وقد تبين أنه عندما تهمل نظافة اللثة تتجمع الترسبات الكلسية عند قاعدة الأسنان، مما يؤدي إلى نمو البكتيريا، وحدوث الالتهاب<sup>(١)</sup> والرائحة الكريهة مما يضر بالسن ويؤدي تدريجياً إلى سقوطها .

ومن المعروف علمياً أن الترسبات الكلسية تستغرق حوالي ٣٦ ساعة قبل أن تترسب وتصلب عند قاعدة السن، مما يعنى أن بالإمكان التخلص منها بالفرشاة، وذلك بعد كل وجبة ... وأن جذور الأسنان هى المنطقة التى ينفى التركيز عليها عند استخدام الفرشاة وذلك بعد كل وجبة طعام .

ومن المعروف أيضاً أن الأسنان العليا يجب تفرشيها من الأعلى للأسفل ... والأسنان السفلى بالعكس ... وهذا مما يساعد على تنشيط الدورة الدموية، فضلاً عن أنه يمنع تحريك لحم اللثة من مكانه عند قاعدة السن .

ومن الحقائق العلمية كذلك .. أنه لسلامة اللثة يجب الاهتمام بتناول الفواكه والخضرة الطازجة حيث الألياف الموجودة فيها وشدة نسيجها تساعدان على تقوية اللثة ...

وأن مضغ اللبان يساعد على تنشيط الدورة الدموية فى اللثة .

وتؤكد البحوث العلمية على ضرورة سلامة الفرشاة، وتنصح بتجديدها كل ثلاثة أشهر، وعدم التردد فى زيارة الطبيب عند ملاحظة وجود ورم أو احمرار فى اللثة<sup>(٢)</sup> .

---

(١) أول مظاهر الالتهاب هى الاحمرار والورم فيها .... وأحياناً للزف عند أقل ضغط عند الأكل أو عند استخدام فرشاة الأسنان .

(٢) مجلة طبى الصادرة فى ٢٥/٢/١٩٩١ (بصرف) .

### • الاطفاير اكشف عن صحة الإنسان :

أكأ أحأ الطماء - فى السوآ - أنه عن طرآق دراسة أطفاير الأقدام سسطاع الباطئون معرفة الآثار البعآة المآى للآغآة على الجسم .

والمعروف أن هناك عناصر معينة مثل «السلىوم» .. و«البوتاسىوم» لا آوء فى الجسم إلا بكمآآت ضئولة؁ ومع ذلك فإن هآه الكمآآت ذات أهمآة كبآرة آآى يتمتع الإنسان بصحة آآة .

وقأ أظهرت للآآارب أن مآة «السلىوم» قأ آآمى للجسم من الإصآة بالسرطان؁ كما أن هآه المآة تلعب دوراً أساسياً فى قآام الأعصاب والعصآات بوظآائفها .

هآا؁ وقأ آآب -أآراً- أن أطفاير للآآمآن اكشف عن دلآآات كبآرة مثل نقص آآاول العناصر والمعادن الآآوة اللازمة «كالبوتاسىوم» و«السلىوم» وآآرفها .

### • قلب المرأة الطويلة والقصيرة :

أكأ الطماء الأمريكآون أن المرأة الطويلة أقل تعرضاً للإصآة بآوآآت القلب من المرأة قصآرة القامة ! قأأ درس الباطئون فى آامعة «بوسطن» الأمريكية أكثر من ألف امرأة مآطوعة نقل أعمارهن عن ٦٠ سنة أصآن بآوة قلبآة؁ كما درس الباطئون آآآآت نسآة أآربآت سآآآن أفراد المجموعة الأولى من آآآ الطول؁ ولكنهن لم يصآن بآوة قلبآة .

وآآاء فى نآآآج الدراسة أن النساء اللآآى نقل أطوالهن عن ١٥٠ سم آزآد قرصة إصآآتهن بآوة قلبآة بنسبة ٥٠ ٪ على النساء للمتوسطات الطول اللآآى ىلآ طولهن ١٦٢ سم .. فى آآن كانت قرصة إصآة النساء الأطول اللآآى ىلآ طولهن ١٦٦ سم أو أكثر بآوة القلب أقل من النساء المتوسطآت الطول .

كما آآاء فى نآآآج الدراسة أن الأوعية النموعآة عآأ النساء القصآرات أضآآق من مثآلآتها عآأ الطوال .. وأن الشراآآن الصغآرة آآأأ لها الانآداد بسرعة أكثر من انآداد الشراآآن الأوسع عآأ المرأة الطويلة .

وآعآقأ الباطئون أن لآى النساء صآآآآت القامة الطويلة هرمونات أكثر مما لآى صآآآآت القامة القصآرة .. وأن هآه الهرمونات قأ آآاعأ فى الآآكم فى إنتاج الكآ من أآمآض الآهن والكولآسترول الذى ىمكن أن آمسأ الشراآآن .

وقد أظهرت دراسة أخرى أن مستوى الكوليسترول عند النساء الأطول قامة أقل من مثيله عند القصيرات ..

ولكن الباحثين قالوا: إنه يجب ألا تشعر المرأة القصيرة بقلق بالغ خوفاً من الإصابة بأمراض القلب .. وإنما على النساء والرجال قصار القامة أيضاً أن يتفهموا ما قد يشكل خطورة على صحتهم .. كما أنه يجب ألا يعتقد طوال القامة أنهم في مأمن من الإصابة بنبضات القلب لأن قاماتهم طويلة؛ لأن هناك عوامل أخرى أكثر أهمية لها تأثير ضار على القلب، مثل التدخين، والأطعمة الغنية بالدهون، وارتفاع ضغط الدم، وهذه العوامل تشكل خطورة بالغة على القلب بوجه عام.

هنا، وهناك أيضاً دراسات سابقة قد أكدت أن الرجال طوال القامة أقل عرضة لخطر الإصابة بالأزمات القلبية من الرجال قصار القامة.

\* \* \*

### \* فروق جوهريّة بين الرجل والمرأة \*

توصلت الدراسات الحديثة إلى فروق جوهريّة بين الرجل والمرأة من أهمها :

- مخ الرجل في المتوسط يزيد في وزنه عن مخ المرأة بمقدار ١٠٠ جرام، ويزيد حجمه بمعدل ٢٠٠ سنتيمتر مكعب .. ونسبة وزن مخ الرجل بالنسبة إلى وزن جسمه ١ إلى ٤٠ .. ونسبة وزن مخ المرأة بالنسبة إلى وزن جسمها ١ إلى ٤٤ \*.

- الماء في جسم الرجل بنسبة ٦٠٪ وفي جسم المرأة بنسبة ٥٥٪

- الشحوم تشكل من ١٥ إلى ١٨٪ من وزن الرجل .. في حين تشكل من ٢٥٪ إلى ٢٨٪ من وزن المرأة.

- خصوبة الرجل قد تستمر حتى من الستين ... وخصوبة المرأة تصل إلى ذروتها في سن الـ ٢٤ وتلدهم ابتداءً من الأربعين.

\* ينجذب بعض الباحثين إلى أنهم قد وجدوا أن تخزين السموم في الدماغ يختلف في الرجل عنه في المرأة، مما يجعل مخ الرجل أكثر تخصصاً من مخ المرأة، وهو ما يفسر سر تفوق الرجل على المرأة في عالم التخصص في كل فروع العلم والحياة والابتكار، بل إن كل الفنون والأعمال التي من المفروض أن تتفوق فيها المرأة وحدها زاحمها الرجل فيها والتزع منها السابق. والفرض، مثل مجال الطب، فاقضت الطبائخين في العالم من الرجال، وكذلك في مجال الأزياء المرمي، وغير تلك من مجالات أثبت للرجل فيها تفوقاً على المرأة.

- يدق قلب الرجل في المتوسط ٧٢ دقة في الدقيقة الواحدة ... في حين يدق قلب المرأة في المتوسط ٧٨ دقة في الدقيقة الواحدة.

- جسم الرجل - في المتوسط يحتوى على ٢٠ قدماً مربعاً من الجلد .. في حين جسم المرأة - في المتوسط - يحتوى على ١٧ قدماً مربعاً من الجلد.

- متوسط عمر الرجل ٧٢ سنة ... ومتوسط عمر المرأة ٧٨ سنة.

- يلجأ الرجل إلى استخدام الدعاية للتأثير على الآخرين ... في حين تلجأ المرأة إلى التعبير بالوجه والجسم أحياناً للتأثير على الآخرين.

- يفضل الرجل النظر إلى الأشكال ذات الزوايا الحادة مثل شكل الماسة ... في حين تفضل المرأة النظر إلى الأشكال الدائرية الخطوط، مثل شكل القلب.

- عدد تناول الرجل وجبة من النشويات يشعر بالهدوء ... في حين تشعر المرأة بالنعاس عند تناول نفس الوجبة.

- يصاب ٤% من الرجال بعمى الألوان في حين تصاب ١% من النساء بعمى الألوان

### \* حمامات البخار \*

أثبتت الدراسات الحديثة أن حمام البخار يساعد على التخلص من السوائل والأملاح الزائدة عن طريق خروج العرق من مسام الجسم .. وقد اتضح علمياً فائدة حمامات البخار في زيادة كفاءة القلب والدورة الدموية، وإزالة نفايات التعب والإجهاد، ومنع

---

\* وجدت الحمامات بمسلة عامة مع حضارة الفراعنة، فهم أول من فكر في الحمامات الشعبية، وخاصة حمامات البخار ومازالنا نرى الآثار التي تدل على ذلك ... كذلك عرف الإغريق فنون الحمام الدافئ، ومن ضمن مظاهر الكرم الذي اشتهر به اليونان أنهم كانوا عندما يستقبلون الضيوف في منازلهم يمدون لهم الحمامات التي يعقبها التدليك بأفخر أنواع الزيوت العطرية .. كذلك الحال بالنسبة للرومان الذين اعتنوا بالحمام الدافئ.

هنا، ويحرف حمام البخار في الوقت الراهن بهـ الساونا .. والساونا باللغة الفنلندية هو الحمام الفنلندي، وهو وقف على فنلندا، ثم قلته الدول الإسكندنافية وبقي شعوب العالم ... وحمام البخار أو الساونا شروط يجب توافرها، وهي أنه لا بد أن تكون درجة حرارته بين ١١٠° و ٨٠° درجة مئوية .. ويبنى أن تكون التهوية في الحمام جيدة .. ويبنى أيضاً معرفة أفضل الظروف المناسبة لكل شخص على حدة ..

وعادة يلحق بحمامات البخار عملية التدليك أو غيرها من عمليات أخرى.

حدوث التقلصات العضلية، ومقاومة الاضطرابات النفسية، والمساعدة على الاسترخاء والنوم الصحي العميق .

كما ثبت علمياً أن حمامات البخار تنشط أنسجة الجسم، وتحافظ على درجة حيويتها، وتؤجل عملية ظهور التجاعيد والذرهلات، وتفيد في علاج بعض الأمراض الجلدية، وخاصة حب الشباب، وبالتالي تزيد من نعومة وتماسك البشرة .

وتساعد حمامات البخار أيضاً على التخلص من آلام العضلات والمفاصل وغيرها من الأمراض الروماتيزمية .

وأظهرت البحوث العلمية كذلك فائدة حمام البخار بالنسبة للأشخاص المتوترين الأعصاب والمصابين بالأرق والاكتئاب النفسي .

\*\*\*

#### **\* الحمامات الباردة :**

كشفت الأبحاث الأخيرة في المعهد الوطني للمسحة العقلية بالولايات المتحدة ، الأمريكية أن الاستحمام بالماء البارد يمكن استخدامه كعلاج لبعض أنواع الاكتئاب . فلقد أجريت دراسة على مجموعة من المصابين بالكآبة بوضعها في بيت مكيف لمدة خمسة أيام مع حمامات باردة طوال اليوم ... ثم أخذ فريق البحث بتقييم الحالة النفسية لهذه المجموعة قبل التجربة وأثناءها، ثم بعد انتهائها . ودراسة النتائج اتضح أن حالة الكآبة قد تحسنت أثناء فترة العلاج بالحمامات الباردة ، ثم ساءت مرة أخرى بعد تسعة أيام من توقف العلاج .

\*\*\*

#### **العلاج على ظهر الحصان :**

في ألمانيا ... يطبق أسلوب جديد في علاج عدد كبير من المرضى الذين يشكون من آلام الظهر والعمود الفقري، أو من التوتر العصبي واختلال الدورة الدموية، وذلك



بممارسة رياضة ركوب الخيل، أو فيما يسمى بـ«العلاج الصحى على ظهر الحصان»، وذلك بعد أن أثبتت البحوث العلمية فعالية هذه الطريقة فى معالجة أمراض المفاصل، ولاسيما الحركة المفصليّة فى الحوض والركبة.. فقد استطاعت هذه الطريقة المستحدثة أن تعيد إلى المفاصل حركتها الطبيعية بعد إصابتها بخلل طارئ يعوق الحركة.

ولعل أهم ما قدمته طريقة العلاج على ظهر الحصان، تلك النتائج الإيجابية لمرضى الدورة الدموية وأمراض القلب المفاجئة، حيث استطاعت أن تصل إلى تخفيف آثار هذه الأمراض الخطيرة على الجسم البشرى.

والجدير بالإشارة أن كثيراً من المراكز الصحية والاستشفاء فى أوربا قد أخذت تتوسع فى ميدان العلاج بأسلوب ركوب الخيل.. وأصبح انتقاء الخيول وتدريبها وتطبيق المعالجة الطبية والحركات الرياضية التى يجب أن يؤديها المريض على ظهر الحصان تخضع للمراقبة الصحية، ولإبرامج معينة تتناسب مع وضع كل مريض.

\*\*\*

### \* **الدفن لإنقاص الوزن** \*

من إيطاليا... كشفت دراسة عن استطاعة نقص الوزن عن طريق ممارسة نوع من أنواع «الدفن».. أى دفن الشخص - عدا رأسه - فى العشائل الخضر المازجة لمدة تتراوح بين ساعة أو أكثر، مما يؤدى إلى رفع حرارة الجسم الذى يتخلص بدوره من الماء والسوائل الزائدة.

ثم يعقب عملية الدفن عمليات تذليك وعلاج طبيعى يشعر بعدها المريض بالانتعاش إلى جانب فقدانه فى كل جلسة ما بين كيلو إلى ثلاثة كيلوغرامات من وزنه \*.

\*\*\*

---

\* شهاب دلكم : الدكتور كيث كير (بصريف).

## \* تمارينات للأجهزة الحيوية في الجسم \*

كشفت التجارب التي أجراها د. كنيث كوير، على نحو خمسة آلاف شخص - لمدة أربع سنوات - أن التمارينات الرياضية المعروفة التي تتطلب ثنيَ الجذعَ ومَدَّهُ وغيرها لا تفيد الأجهزة الحيوية في الجسم، مثل القلب والرئتين والكبد والكليتين... وإنما تفيد عضلات الجسم.. حيث إن التمارينات التي تفيد الجسم فعلاً هي تلك التي تجبر الجسم على استهلاك المزيد من الأكسجين... وهذه التمارينات تعرف باسم «تمارين مع الأكسجين»... وأهمية هذه التمارينات تكمن في جعل الصدر يستنشق المزيد من الأكسجين في الرئتين ويطرد منهما قدرًا أكبر من هواء الزفير.

وأن أفضل التمارينات هو الجري والسباحة وركوب الدراجات والمشي، وممارسة بعض الألعاب ككرة اليد، والسلة، والإسكواش \*...

وأشارت تلك الدراسة إلى أن المرء يستطيع أن يختار ما يناسبه منها، فإذا كان يفضل المشي فيجب أن يبدأ بمسافة كيلو متر ونصف يومياً، بشرط ألا يستغرق ذلك أكثر من ربع ساعة، ثم يزيد المسافة تدريجياً حتى ثلاثة كيلو مترات يومياً في نصف ساعة.

وهكذا بالنسبة لغيرها من الرياضات الأخرى بالتدرج في رفق في ممارستها.

وعلى ذلك يستطيع المرء أن يعيد الحيوية إلى قلبه بأداء بعض التمارينات المعينة الموضوعة على أسس علمية، بشرط ألا يكون مصاباً بأحد أمراض القلب أو الكبد.

وتنصح الدراسة بالعمل على تقوية القلب بأداء التمارينات المناسبة، ولا سيما بعد سن الثلاثين، وقيل أن يحل التعب بعضلة القلب .

\* \* \*

---

\* المرجع السابق (بصرف).

## \* ممارسة الرياضة والصحة النفسية :

أثبتت الأبحاث النفسية فى جامعة «أكرون» الأمريكية .. أن الانتظام فى أداء التمرينات الرياضية يجعل الإنسان أكثر هدوءاً وأكثر سهولة فى التعامل مع الآخرين.

وقد تبين أن رياضة الجرى والمشى السريع تقلل نزعة العدوان وتريح الأعصاب .. وتعود نزعة العدوان والقلق والعصبية للظهور إذا امتنع الإنسان من مزاوله هذه الرياضة . ولتفسير ذلك أجريت تجربة علمية قامت بها أستاذة لعلم النفس مع أستاذة أخرى لعلم البيولوجى - من خلال فريقين: الفريق الأول ظل يؤدى التمرينات الرياضية لمدة اثنى عشر أسبوعاً .. والفريق الثانى لم يمارس الرياضة مطلقاً ... وتعرض كلا الفريقين للوخز فى المناطق العصبية، وتبين أن الفريق الأول لم يتفاعل أكثر من مرة أو مرتين خلال عشر دقائق .. فى حين كانت انفعالات الفريق الثانى ترتفع إلى خمس أو عشر مرات فى المدة نفسها.

كما احتفظ الفريق الرياضى بنسبة منخفضة من «النورإيفرين» وهى مادة كيميائية تتصل بالسلك العنوانى، وفى نفس الوقت احتفظوا بقدرتهم على رد العدوان .

ولذا توصى هذه الدراسة بضرورة ممارسة الرياضة ثلاث أو أربع مرات فى الأسبوع لمدة تتراوح بين خمس عشرة إلى ثلاثين دقيقة على الأقل، وذلك لإراحة الأعصاب المتعبة

كما أثبتت الأبحاث العلمية العلاقة بين الحالة النفسية والمزاجية للفرد ومقدار اهتمامه بممارسة الرياضة، حيث تم علاج حالات الاكتئاب الشديدة بممارسة التمرينات الرياضية . ويضيف أحد علماء النفس : أن الإنسان المحروم من العطف والحنان إذا مارس الرياضة لا يحتاج إلى البحث عن الأمان من خلال تناول وجبة طعام دسمة ، كما تفعل كثير من النساء اللاتى يستخدمن الطعام بديلاً للإشباع العاطفى والنفسى .

## \* ممارسة الرياضة والشيخوخة \*

أجرى العالم الأمريكى د. ج. ل. هودجسن، بجامعة «بنسلفانيا» دراسات أثبتت من خلالها أن الأشخاص الذين تعدوا السبعين ولا يقومون بأى نشاط، لم يدموا نشاطاً معتدلاً، فإن قدرة أجهزة أجسامهم على نقل الأكسجين تعود كما كانت من ١٥ عاماً. وأنه إذا استمر هؤلاء الأشخاص فى تمارينهم حتى يحققوا مستوى رياضياً جيداً فيمكنهم استعادة ٤٠ سنة من قدرة أجهزتهم على نقل الأكسجين، والتمتع بكثير من التغيرات البدنية والفسيولوجية التى تعد لهم الشباب.

وعن قدرة التمرينات المنتظمة على إعادة الشباب للجسم .. أثبتت دراسة أجريت على ٣٠٠ رجل وامرأة تتراوح أعمارهم بين الستين والسبعين أنه يمكن أن تكون لديهم لياقة جسمانية وطاقات حيوية كذلك التى لدى من هم أصغر منهم بثلاثين سنة إذا مارسوا التمرينات المنتظمة.

أما الذين أجريت عليهم التجربة فيقولون : إنهم يشعرون بالفعل بطاقة أكبر من تلك التى كانت لديهم، وإنهم تأكدوا من أنه كلما كان الشخص أكثر لياقة كانت الطاقة التى لديه أكثر، أما الجسم الذى لم يعود على النشاط فيشعر بالتعب من أقل مجهود.

وقد أشارت بعض الدراسات .. إلى أن الشيخوخة المبكرة هى نتيجة عدم الحركة .. ومن أعراضها ضعف القلب والرئتين والإصابة بأمراض العضلات والعظام .. كما أن الجلد يتجمع ويصبح رقيقاً وتكيس المفاصل ...

وأن هذه الأعراض ترجع إلى انخفاض معدل الأكسجين الذى يستنشق الشخص من جراء ضعف أداء الأوعية الدموية لنشاطها المتأثر بالخمود وقلة الحركة، ولذا أشارت تلك الدراسات أيضاً إلى أهمية المشى اليومي الخفيف كأحد العوامل التى تساعد على الوقاية من الأمراض، فضلاً عن أنه يزيد من الحيوية للجسم والذهن، وذلك كأبسط نوع من تلك التمرينات الرياضية.

---

\* لاحظ أن عدداً كبيراً من الأطباء - الآن - يصفون التمرينات كرسولة للمساعدة على مقاومة التدهس الذى يسبب المفاصل، ولقد من الآلام المبرحة عليه.

## \* ممارسة الرياضة .. والدورة الدموية :

أثبتت إحدى الدراسات العلمية أن الدورة الدموية والعصلات تفقد قدرتها على الاستفادة بكفاءة من الأكسجين، إذا توقف الإنسان عن ممارسة الرياضة ... وقد شملت الدراسة مجموعة من الأفراد اعتادوا الجري وركوب الدراجات لسنتين عديدة، ثم توقفوا فجأة لسبب أو لآخر بعد اثني عشر أسبوعاً من التوقف، فحين أنهم فقدوا أكثر من نصف ما كسبوه من اللياقة البدنية المترتبة على الحركات المنتظمة المستمرة المنشطة لجهاز الدورة الدموية والعصلات.

وأشارت دراسة أخرى شملت مجموعة لم تكن تقوم بأي نشاط رياضي ثم اشتركت في برنامج رياضي لركوب الدراجات لمدة ثمانية أسابيع .. ثم توقفوا لمدة ثمانية أسابيع أخرى، إلا أنهم فقدوا كل ما حصلوا عليه من لياقة؛ ولهذا تنصح الدراسة بعدم التوقف عن ممارسة الرياضة؛ لأن الخطر هنا يكون أكبر؛

هذا، وقد قام معهد دراسات «الإيروبيك» في «تكساس» بالولايات المتحدة الأمريكية بإجراء دراسة حول علاقة المشي بالكوليسترول، وذلك على عدد من المتطوعين الذين كانوا يمشون لمسافة ثلاثة أميال خمس مرات في الأسبوع .. فأتضح أن المشي الخفيف والمريح لا يقل أهمية عن المشي الشديد في تقليل المخاطر التي تهدد القلب، وذلك عن طريق رفع مستوى ما يسمى بـ«الكوليسترول» المفيد (HDL)....

وهناك دراسة أخرى قام بها أحد العلماء مؤخراً عن العلاقة بين ممارسة الرياضة والأزمات القلبية التي تتعرض لها المرأة، وأثبتت أن عدد وفيات النساء اللاتي توفين بسبب أزمات قلبية ولم يمارسن الرياضة يبلغ ثلاثة أضعاف وفيات النساء الرياضيات، كما أظهرت الدراسة أن ممارسة الرياضة تساعد على حفظ ضغط الدم، في حين أنه يرتفع عند من لم تنتظم في ممارستها، أو من لم تمارسها.

الجدير بالذكر أن تلك الدراسة تم من خلالها فحص عدة آلاف من النساء من كل

الأعمار والطبقات، وأشارت بتساوى المرأة - أخيراً - مع الرجل في نسبة التعرض للأزمات القلبية؛ ولذا فإن ما يسرى من نتائج في تلك الدراسة يمكن تعميمها أيضاً على الرجال.

### \* لعبة «الهولاهوب» \* مفيدة للمفاصل والعضلات<sup>١</sup>

أثبتت البحوث العلمية أن للعبة «الهولاهوب» فائدة بدنية، حيث تمنح المرونة والقوة لجميع مفاصل وعضلات الجسم من القدمين إلى راسي اليدين، وبخاصة مفصل الفخذ الذي يكتسب قدراً كبيراً من هذه المرونة من خلال اللعب بالطوق، ولا سيما عضلات الوسط والساقين والذراعين..

وقد ثبت أن صاحبة تلك اللعبة لا تشكو أبداً من متاعب في هذه الأجزاء، وذلك لأنه خلال اللعب تنشط الدورة الدموية التي تغذي عضلاتها بالأكسجين وتطرد ثاني أكسيد الكربون الغني بحامض اللبنيك والأملاح التي كثيراً ما تتراكم في الجسم، ومن ثم تسبب الآلام والمتاعب.

كما ثبت أن القفزات التي تتم من خلال لعبة «الهولاهوب» تحمي عضلات الجسم من الترهل... فكلما قل حجم العضلة زادت فاعليتها ومقاومتها للآلام الروماتيزمية، وبالتالي يؤدي نشاط تلك اللعبة إلى تجنب السمنة نتيجة للجهد المبذول والحرق الخارج من الجسم..

وأشارت تلك البحوث إلى أن لعبة «الهولاهوب» لا تشكو أبداً من ولادة عسرة؛ لأن الرقص بالطوق حول الوسط يعطى للحوص مرونة غير عادية مما يسهل عملية الولادة

---

١ هذه لعبة كانت تمارسها الفتيات بوجه خاص في الماضي، ودرجة إيجانتها تحتاج إلى موهبة ومهارة عالية... ولم يقتصر للعب بالطوق على الفتيات، إنما شاركه فيها الشباب، ولا سيما طلبة معاهد كلية التربية الرياضية بنين، ومشاركتهم في عروض احتفالات الأعياد، حيث كانت الأطراق أداة أساسية في عروض الاحتفالات والمهرجانات.

ولكن الأهم من ذلك أنها كانت من أمتع الألعاب التي تفرقت بها الفتيات في ذلك الوقت، وكان أجمل ما فيها المباريات التي كانت تقام من أجلها على مستوى المجلات والأصدقاء فيها الفتيات بوجه خاص في الماضي ودرجة إيجانتها تحتاج إلى موهبة ومهارة عالية... ولم يقتصر للعب بالطوق على الفتيات، إنما شاركه فيها الشباب، ولا سيما طلبة معاهد كلية التربية الرياضية بنين، ومشاركتهم في عروض احتفالات الأعياد، حيث كانت الأطراق أداة أساسية في عروض الاحتفالات والمهرجانات.

وكنظام من ذلك أنها كانت من أمتع الألعاب التي تفرقت بها الفتيات في ذلك الوقت، وكان أجمل ما فيها المباريات، التي كانت تقام من أجلها عن مستوى المجلات والأصدقاء..

حتى لو كانت بعد بضع سنوات من ممارستها للعبة... فضلاً عن أن لعبة «الهولا هوب» أيضاً لا تشكو من التوتر العصبي أو الخمول أو المعاناة من شعوب الوجه، حيث إن اللاعبة تتميز دوماً بخصارة الوجه، ولعمان العينين، بجانب الرشاقة والقدرة بالنفس، والتخفيف من الضغوط النفسية مثل الاكتئاب والأرق.

ولذا نصحت البحوث الحديثة بممارسة لعبة «الهولا هوب» للتخلص من أمراض المفاصل والعنات، وخاصة التي تعترى الإنسان في فترة الشيخوخة ومن اللباس.

### \* السباحة تفتح الشهية :

أثبتت دراسة أمريكية عن الرياضات المختلفة أن السباحة تفتح شهية السباح، فتضعاف قدرته على التهام قدر كبير من المأكولات، وبالتالي تزيد من وزنه بوجه عام.. وعلى العكس يقال بالنسبة إلى رياضة المشي وممارسة التمرينات على الدراجة الثابتة... ففي الحالتين يفقد المرء قدراً من وزنه؛ لأنه في الواقع يحرق جانباً من الطاقة أكثر من ذلك الذي يسترده من طعامه.

ففي جامعة كاليفورنيا، الأمريكية.. تولى الباحثون دراسة ثلاث مجموعات من النساء: الأولى : عكفت على ممارسة السباحة بواقع ستين دقيقة يومياً لمدة ستة أشهر.

والثانية : مارست رياضة المشي بواقع ستين دقيقة يومياً لمدة ستة أشهر أيضاً

والثالثة : واطبت على تمرينات الدراجة الثابتة، وذلك لمدة ساعة كاملة يومياً لمدة ستة أشهر كذلك.

وقد رعى في انتقاء المشاركات في الدراسة أن يكنَّ جميعاً من الوزن القريب من المتوسط.. ولم يطلب من أي منهن الالتزام بأي نظام غذائي غير ذلك الذي اعتدن عليه طبيعياً، بل طلب من الجميع أن يتناولن طعامهن حينما وكيفما شئن.

وجاءت نتائج الدراسة غير متوقعة بالنسبة إلى السباحات.. فقد تبين أن السباحة تفتح الشهية، وتحمل ممارستها على تناول المزيد من الطعام، ومن ثم اختزان المزيد من الأنسجة التي تكون بمثابة عضلات أكثر منها شحوماً.

وهكذا وجد الباحثون أن وزن كل مشاركة في الدراسة زاد بنسبة ٣ ٪ في المتوسط عما كان عليه قبل البدء بممارسة السباحة ساعة يومياً لمدة أشهر.

وفي ذلك يقول «د. جرانت جوينب، أستاذ الغدد والتمثيل الغذائي بجامعة كاليفورنيا: «إن السباحة - على ما يبدو - تفتح الشهية، ومن ثم تكون مقدمة لتعاطي المزيد من المأكولات»...

أما بالنسبة لنتائج مَنْ كُنَّ يتدربنَّ على الدراجة الثابتة ومن مارسن المشي الجاد كرياضة لتستين دقيقة يومياً لمدة ستة أشهر أيضاً فقد كانت مختلفة.. ففي الحالة الأولى فقدت المرأة في المتوسط ١٢ ٪ من وزنها الأصلي قبل بدء فترة التجربة.. وفي الحالة الثانية فقدت ١٠ ٪ من الوزن الأصلي.

ولذا يؤكد «د. جوينب، أن الطاقة المستهلكة خلال السباحة تعادل تقريباً الطاقة التي تستهلك على الدراجة الثابتة أو خلال المشي.. ولكن تبين أن الماء البارد والسباحة تفتح شهية السباح فيزيد حاجته من سرعات حرارية إضافية.

\*\*\*

### «النظام الغذائي وتأثيره على الصحة»

في أمريكا.. أثبتت الدراسات العلمية أن النظام المعتمد على الخضراوات أكثر صحة من النظام الغذائي الغني بالبروتينات، حيث يساعد على الوقاية من الأمراض.

لقد أجريت الدراسة على أكثر من ٦٥٠٠ شخص، وذلك لمحاولة معرفة الصلة ما بين السمات من أنواع الأغذية المختلفة وعدة أمراض مزمنة، مثل الإصابة بمرض السرطان.

وبحلال البحث المطول توصل العلماء إلى أن تناول الكثير من المواد البروتينية - وخاصة البروتين الحيواني - له صلة بتعرض متناوليها للأمراض المزمنة.

وأشار البحث إلى ما حدث في الصين من ظهور بعض الأمراض ذات الطابع الغربي في المناطق التي ترتفع فيها نسبة المتعلمين، والتي بدأت تتغير فيها العادات الغذائية، حيث اتجهوا لتقليد عادات الغرب الغذائية فكانوا عرضة للإصابة بأمراضه...



وفى دراسة أخرى أجريت فى مصر عن الخضراوات، مثل الفص والجرجير والكرفس والخيار ومقدار ما تتعثره من ألياف وأملاح معدنية وفيتامينات... تبين أن استعمالها كغذاء أساسى مع البروتين الحيوانى من الأسماك والطيور المشوية يساعد على إنقاص الوزن الزائد واكتساب الجسم للرشاقة<sup>(١)</sup> والحيوية، ولا سيما إذا تم الاهتمام برياضة المشى.

وقد حددت هذه الدراسة البروتين الحيوانى بالألبان على ثلاث بيضات أسبوعياً، وأربعمائة جرام على مرتين، مع التقليل من السموم البيضاء - على حد تعبيرها - الدقيق الأبيض والسكر والملح.

### • وجهة الإفطار :

أظهرت الدراسات الحديثة .. أن الأشخاص الذين يهتمون وجبة الإفطار يقعون فى أخطاء كثيرة، كما يقل جهدهم فى ساعات الصباح المتأخرة<sup>(٢)</sup>.

ويقول خبير التغذية الأمريكى «تولى أبروين» : إن هذا له تأثير ضار على انتباه الشخص وقدرته على أداء عمله بالطريقة المثلى.

كما يقول «د. إيفى فارما كالديس» الخبير بمعهد «كيلوج» للخدمات الاستشارية الغذائية بالولايات المتحدة الأمريكية : «إن إهمال تناول الإفطار بصورة منتظمة يؤثر على العمليات الحيوية فى الجسم... وإن للجسم الذى يتعود على عدم الحصول على طعام فى الصباح يدفع إلى تعرض ذلك بإبطاء معدل العمليات الحيوية، وهو ما يجعل إنقاص الوزن عملية غاية فى الصعوبة.

### وقد أجريت - مؤخرًا - دراسة على طلاب الجامعة أثبتت أن كمية المواد الدهنية

(١) فى موضع دراسة علمية أخرى تبين أن الرياضة وسيلة خير فعالة لإنقاص الوزن، فقامت الذئبية المرحومة فى رجاءه مياه غازية تحتاج إلى ١٥ دقيقة من الجرى حتى يتم استهلاكها بواسطة الجسم. ومن هنا يصبح الطريق الفعال لإنقاص الوزن هو السيطرة على كمية وازرع الغذاء الذى تتناوله، وهذه هى الحقيقة الطبية التى ينهى أن نلهمها.

(٢) من المعروف أنه أثناء النوم لا تتوقف عمليات التنفس والهضم ويضخ الدم إلى القلب، وكلها عمليات تستنفد جزءاً من طاقة الجسم... لئلا يسهل الإنسان يكثر قد استهلكه، مخلوطة من «الجلالينوجين» أو المواد «الكوليدوجينية» ويكون مسترخياً «الجلالينوجين» أو سكر الدم قد انخفض إلى أقل حد ولا سيما أنه قد مضى حوالى ١٠ أو ١٢ ساعة على تناوله آخر وجبة.

والكربوهيدراتية التي كان من المفروض تناولها في الإفطار يتم تعويضها على مدار الأربع والعشرين ساعة، بل زادت الكمية التي يتناولها الشخص الذي لا يفطر بمقدار ٥ ٪ إلى ١٠ ٪ عن الشخص الذي يحرص على تناول ثلاث وجبات منتظمة.

كما تبين أن بعض الذين لا يفطرون لا يصبرون حتى وقت الغداء؛ ولذلك يتناولون شيئاً في منتصف النهار، وغالباً ما يكون الشيء الذي يتناولونه في هذه الحالة أغنى بالمواد الدهنية والكربوهيدراتية من الإفطار.. ففي هذه الحالة من الجوع الشديد يختار الإنسان شيئاً يشبع رغبتة في الحصول على تعويض سريع للمواد الكربوهيدراتية التي فقدتها، وقد يكون ذلك في شكل قطعة «شكولاته أو جاتوه أو معجنات»... في حين أنه إذا تناول الشخص الإفطار في الصباح المبكر قلن يشعر باشتهاء أى طعام آخر.

أما إذا كان للشخص لا يتناول الإفطار قبل قيامه بأى نشاط في الصباح فمن الأفضل تناول كوب من العصير الذي يمد الجسم بطاقة تعوضه عن الإفطار.

\* \* \*

### \* الراحة النفسية والاسنان :

من البحوث العلمية الطريفة التي انتهت إلى نتيجة غريبة ذلك البحث الذي قام به مجموعة من علماء أمريكا في طب الأسنان، ومفاده:

أن الإنسان تحت وطأة التوتر والضغط العصبي يفرز كمية قليلة من مادة «ساليفاء».... في حين أن الراحة والاسترخاء يزيدان من إفراز هذه المادة ويجعلانها أقل احتواءً للحمض والبكتيريا، حيث إن مادة «الساليفاء» تساعد على بناء الفوسفور والكالسيوم.

ولذلك ذهب هؤلاء العلماء إلى أن للتفكير في الأشياء السارة المريحة والبسيطة - مثل مشاعر الحب - تجعل الأسنان تقاوم التسوس بشكل طبيعي.

أما في كندا.... فهناك خبر نشرته إحدى للمجلات الدورية يقول : إن العلماء الكنديين قد أوشكوا على الانتهاء من منتج طبي جديد يسمى «ورنيش الأسنان».. وهو ملاء يستخدم للقضاء على معظم مصادر البكتيريا التي تسبب التسوس!

### \* مضغ اللبان يحمي الاسنان :

ذكرت دراسة أسترالية حديثة.. أن مضغ اللبان بعد كل وجبة يحمي الأسنان من التسوس بشكل أفضل بكثير من غسل الأسنان.

كما أشارت إلى أن مضغ اللبان من الممكن أن يعالج التسوس؛ لأنه يؤدي إلى إفراز اللعاب الذي توجد به مواد تقاوم التسوس.

ونصحت تلك الدراسة بتناول التفاح والكمثرى والجزر والسلطة بانتظام؛ لأنها أطعمة تساعد على إفراز اللعاب.

### \* فيتامين د، يقلل من وفيات الأطفال :

أعلن باحث في جامعة «جون هيكنز» بعد الانتهاء من تجاربه العملية : أن تناول جرعات كبيرة من فيتامين «أ» مرتين سنوياً قد يكون فعالاً لمقاومة عدد من الأمراض التي تسبب في وفاة ٢٥ ٪ من عدد الأطفال الذين يموتون في الدول النامية.

ونصح الباحث بعدم تناول الفيتامين على شكل أقراص مباشرة، بل بتناوله من مصادره الطبيعية، ولا سيما الخضراوات ذات الأوراق الخضراء.

\* \* \*

وفي دراسة أخرى أثبت بعض العلماء أن معدل وفيات الأطفال الرضع يرتفع عندما ينام الطفل على بطنه، خصوصاً إذا ارتفعت درجة حرارة جسمه.

ومن الجدير بالذكر أن النوم على الظهر أو على الجانب الأيمن هو الأفضل لتصرف الحرارة، مع مراعاة عدم ارتدائه لملابس ثقيلة مبالغ فيها، سواء في الصيف أو الشتاء.

### \* علاج سرطان الفم والحنجرة بفيتامين د :

أثبتت دراسة أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية أن فيتامين «أ» علاج مفيد لسرطان الفم والحنجرة لدى المدخنين.

فقد قدم الدكتور «دون ك. هونج» من مركز «أندرسون» الطبي بولاية «هيوستن» الأمريكية دراسة للمؤتمر السنوي للمؤسسة الطبية الأمريكية لعلم الأورام كان قد أجراها

على ٤٩ مريضاً أصيبوا بأورام الفم والحنجرة، وشنت إزالتها جراحياً وبالإشعاع .. وأثبتت في دراسته أنهم تناولوا علاجاً مكثراً من فيتامين «أ» الحمضى، وتناول فريق آخر يتكون من ٥١ مريضاً علاجاً بديلاً.... وخلال ثلاث سنوات من المتابعة عاود المرض الثنتين فقط ممن تناولوا الفيتامين «أ» .

### • مواد كيميائية لتجديد الكبد والخج :

أكدت الأبحاث والدراسات العلمية التى أجراها علماء المركز القومى لبحوث وتكنولوجيا الإشعاع كفاءة مركبين كيميائيين جديدين<sup>(١)</sup> وتقدرتهما على الوقاية من الإشعاع، فضلاً عن ذلك تأثيرهما الوقائى على الأجنة أثناء الحمل، وحماية أعضاء الجسم من الآثار الجانبية التى قد تحدث نتيجة التعرض للإشعاعات النووية .

وقد أكد رئيس قسم بيولوجيا الأورام بمعهد الأورام القومى بجامعة القاهرة<sup>(٢)</sup> أن سمية مثل تلك المركبات ضئيلة فى الوقت الذى يمكن استخدامها بهدف تجديد خلايا الكبد ووقاية أنسجة المص، بالإضافة إلى الوقاية من الإصابة بالعقم، نتيجة لأثرهما فى حماية الأنسجة المستقلة عن الحمل فى الرجل والمرأة، كذا تقوية أنسجة الكبد والكلى والأمعاء وخلايا النخاع والدم .

### • البهض للوقاية من السرطان :

ذكرت مجموعة من الباحثين اليابانيين أن بياض البهض العادى يحتوى على مواد تساعد على الوقاية من الإصابة بمرض السرطان .

وأشار الباحثون إلى أن التجارب التى أجريت فى أنابيب الاختبار قد كشفت أن وجود مادتي «الفلافين» الصمغ الزاهية، ومادة «الكروم» الصمغ ضعيف نمر الفيروسات المسببة للإصابة بالسرطان، وتعملان دون تحول الخلايا العادية إلى خلايا سرطانية .

(١) مامتي «الفلو» المصنعة فى اليابان .. والديليو المصنعة فى الولايات المتحدة الأمريكية .

(٢) الدكتور عبد الباسط الأعصر .

## « والفجل أيضاً للوقاية من السرطان:

ذكر الباحثون في معهد الصين لأبحاث علوم الطب التقليدي .. أن الفجل يساعد الإنسان على الوقاية من إصابته بمرض السرطان.

وأشار الباحثون إلى أن فيتامين «ج» الذي يحتوي عليه الفجل يعد مادة ضرورية تحافظ على النسيج الخلوي، ويقوم بدور مانع لخطر الخلايا السرطانية.

كما أن الألياف الغشنة التي يحتوي عليها الفجل تمنع انقباض الأمعاء، مما يساعد على الوقاية من الإصابة بالسرطان... فضلاً عن أن الفجل يساعد على خفض نسبة «الكوليسترول» في الدم، والحد من احتمال الإصابة بأمراض ضغط الدم العالي والقلب التاجي.

## « فيتامين «D» ضد سرطان الثدي:

قام فريق في مستشفى «نشارنج كروس» بلندن برئاسة البروفيسور «تشارلز كومبس» بتجريب كريمة خالص من فيتامين «D»، وإعطائه لعشرين سيدة مصابة بوزم سرطاني في الثدي، وذلك لغرض دهنه بالقرب من منطقة الورم للتحقق من قدرته على منع خلايا السرطان من التطور والانتشار...

وكانت النتيجة إيجابية.. فقد وجد بعد التجربة أن ثلث أولئك السيدات تقلصت لديهن الأورام.

هنا، يعمل الفريق الطبي حالياً على تطوير وصفة الكريمة إلى وصفة أخرى تؤخذ عن طريق الفم لاستخدامها في التجارب اللاحقة.

## « الامتناع عن تناول اللحوم يخفض ارتفاع ضغط الدم:

نشرت المجلة الطبية البريطانية تقريراً طبياً صمّمته أن النطاق الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم من أكل اللحوم قد أدى إلى هبوط ضغطهم ..... وقد جاء هذا نتيجة تجربة أجريت في أستراليا على مجموعة من الأشخاص الذين يعانون من

ارتفاع معدل ضغط الدم.

هذا، ويعد هذا التقرير العلمي تأييداً لرأى النباتيين فى قيمة نظامهم الغذائى، بعد أن بات من المؤكد الآن أن الدهون الحيوانية المشبعة عامل من العوامل المؤدية إلى أمراض القلب\*.

### \* الامتناع عن التدخين لمدة سنتين يعيد القلب إلى حالته الأصلية:

قام بعض الأطباء فى جامعة «بوسطن» بدراسة العلاقة القائمة بين التدخين ومخاطر النوبات القلبية على خمسة آلاف مريض ممن هم دون الخامسة والخمسين من العمر من المرضى الذين يرقدون فى سبعين مستشفى فى الولايات المتحدة الأمريكية.... وكانت النتيجة أنه على الرغم من أن المدخنين يتعرضون للإصابة بنوبات قلبية بمعدل أكثر من غير المدخنين، فإن الذين يمتنعون عن التدخين لمدة سنة يقللون من هذه المخاطر بنسبة ٥٠٪.

أما بعد الامتناع عن التدخين لمدة سنتين، فإن نسبة حدوث النوبات القلبية تصبح معادلة تماماً للنسبة التى تنسب لغير المدخنين<sup>(١)</sup>.

---

\* المجلة العربية: أبريل ١٩٨٧ (بتصرف)

(١) المجلة العربية: يوليو ١٩٨٦ (بتصرف)

## الفصل الثاني

---

### الوقاية والعلاج بالغذاء

- \* اللبن .. غذاء كامل .
- \* آثار طبية جديدة لعسل النحل .
- \* الفاكهة الطازجة تقلل الإصابة بالجلطة.
- \* الحمضيات علاج فعال لأمراض القلب .
- \* عصير البرتقال علاج لارتفاع ضغط الدم.
- \* العلم الحديث يقرر ضرورة التداوي بالأعشاب .
- \* محار البحر علاج لالتهاب المفاصل.
- \* .... ومو موضوعات أخرى





## « اللين غذاء كامل :

ثبت علمياً... أن اللين مادة معقدة التركيب تحتوى على جميع المواد الأساسية بشكل متوازن ودقيق جداً، فالبروتينات موجودة به بصورة كافية (١)... والدهون فى شكل «مستحلب» والمعادن فى شكل محلول مائى... والفيتامينات ذائبة.. وكذلك الكربوهيدرات

ولذا يصف علماء التغذية اللين بأنه غذاء كامل لاحتوائه على هذه العناصر؛ فضلاً عن أهميته الغذائية الخاصة التى يكتسبها من التوازن الدقيق بين نسب مكوناته بصورة تجعل الجسم يحقق أقصى استفادة من هذه المكونات؛ فعلى سبيل المثال كوب واحد من اللين يمكن أن يعطى الجسم ثلث ما يحتاج إليه من عنصر الكالسيوم طوال اليوم، وذلك بجانب احتواء اللين على نسبة معينة من الفوسفور، مما يجعل الجسم يستفيد من العنصرين معاً بأقصى درجة.

وهذا ما يحدث أيضاً بالنسبة للتوازن بين المعادن الأخرى كالصوديوم والبوتاسيوم والكبريت، والتى توجد جميعاً بكميات تناسب الجسم تماماً.

ولا تقتصر قيمة اللين على احتوائه على العناصر الغذائية الكاملة بشكل متوازن، بل له قدرات أخرى، ويعظم استفادة الجسم منها كما هو الحال بالنسبة للتمر اللينى بعنصر الفوسفور، حيث إن تناول ثمرات من البلح مع كرب اللين يعرض انخفاض الكالسيوم فى

(١) أوضحت البحوث أن لكل من اللين يحتوى على نفس كمية البروتينات الموجودة فى نفس كمية لبن الخس، بمعنى أن نفس كمية اللبن الخس يعطى نفس كمية اللبن الذى يعطى اللبن الخس، أى ست أوقية من اللبن الخس تعطى نفس كمية اللبن الذى يعطى اللبن الخس، أى ست أوقية من اللبن الخس تعطى نفس كمية اللبن الذى يعطى اللبن الخس.

البلح، مما يجعل الجسم يستفيد من كليهما .. كما أن اللبن في هذه الحالة يرفع أيضاً من نسبة البروتين في البلح .

ومن جهة أخرى .. فإن اللبن يخفض أضرار بعض الأغذية ، فعلى سبيل المثال إضافة اللبن إلى الشاي المغلى الضار بالجسم تقلل من هذا الضرر، حيث ثبت أن اللبن هذا يصلح من الطريقة الخاطئة لإعداد كوب الشاي الذى به مواد تعرم الجسم من عناصر غذائية هامة ، وبالتالي تمنع الجسم من امتصاصها ... ومن هنا يتداخل اللبن مع المكونات الضارة للشاي المغلى ويحمى الجسم منها .

وأكدت الأبحاث العلمية الحديثة .. أن البروتين الحيوانى الموجود فى اللبن ليس له التأثير الضار للبروتين الحيوانى الموجود فى اللحم، نظراً للطبيعة الخاصة لمكونات اللبن التى تقلل بشكل حاد من حدوث أى تأثير ضار للبروتين على أنزيمات الجسم؛ ولذا تنصح هيئات الصحة العالمية بالحصول على البروتينات التى يحتاج إليها الجسم من اللبن أو النباتات كلما أمكن ذلك .

وقد ثبت علمياً - أيضاً .. أن اللبن يمكن أن يؤدي دوراً هاماً فى الوقاية وعلاج أمراض سوء التغذية كالكساح ولين العظام والهزال وغيرها من الأمراض الناتجة عن نقص عنصر الكالسيوم والفوسفور الذى يؤدي نقصه كذلك إلى آثار ضارة للأسنان واللثة والغدد اللعابية .

كما يسهم اللبن فى تفادى الإصابة باحمرار أغشية الفم واللسان ومرض «البرى برى» الناتج عن نقص فيتامين «ب المركب» فضلاً عن إسهامه فى تفادى المتاعب التى قد تلحق عن نقص فيتامين «ج» فى اللثة والأوعية الدموية الشعرية .

\* \* \*

## • اللين الزيادى<sup>(١)</sup>:

أثبتت الأبحاث الحديثة - مؤخراً - أن اللين الزيادى يحتوى على كثير من المركبات الخفيفة الوزن، مثل الأحماض الأمينية والدهنية التى تساعد على التخلص من دهنيات الدم المؤذية، وأهمها الكوليسترول .. وبالتالي على عدم ترسبها على جدران الشرايين القلبية والمخية.

وأن اللين الزيادى يفيد فى الوقاية من الأزمات القلبية والإصابة بالذبحة وهبوط القلب وتصلب الشرايين وضغط الذاكرة

كذلك أثبتت تلك الأبحاث أن اللين الزيادى<sup>(٢)</sup> يوقف شيخوخة الأجهزة العاملة فى جسم الإنسان، وكأنه زيت الموتور المتجدد الذى يحافظ على ماكينة السيارة من التلف، ويحفظها سليمة أطول مدة ممكنة.

وقد تأكد أخيراً أن اللين الزيادى له علاقة وثيقة بإطالة عمر الإنسان<sup>(٣)</sup> فى بلاد البلقان وتركيا<sup>(٤)</sup> ولقوفاز ومصر .... فقد أجرى العالم الروسى «ميتشكوف» تجاربه وأبحاثه على أمالى البلقان الذين يعمرون طويلاً ويتمتعون بصحة جيدة وخصوبة وحيوية زائدة .. فوجد أنهم يستهلكون كميات كبيرة من اللين الزيادى ... ومن هنا خرج بنتيجة مؤداها:

أن اللين المتخمر الحامض مسئول عن زيادة البكتيريا، وخصوصاً بعد أن تبين أن

---

(١) سبق أن تناولنا فى الجزء الأول من كتابنا «بث علمياً» بعض الجوانب من تأثير اللين الزيادى نفعها تلك المعالجة التى نحن بصددها.

(٢) قد ذكر دواء الأنماكى استخدمات حديثة للين، وتحدث عن فوائده فى الغذاء والدواء فقال: «إن اللين محمود، يولد نما جديداً، ويرطب الجلد الخشن اليابس، ويغذيه غذاء طويلاً، ويهدئ من الوسواس والقلق والأمراض النفسية، وإذا أخذ مع المسك الأبيض فإنه ينقى الجروح الباطنية ويحسن لون البشرة» - وقال أبو قراط أبو الطب: «ليكن غذائك دواهم» - وقال ابن النفيس: «صحتك فى اختيار وتنظيم غذائك».

(٣) هو تعبير مجازى، حيث إن الأصحاب يرد الله وحده ... ويقصد منه الحفاظ على الصحة من التردد والضعف أو الإصابة بالشيخوخة المبكرة.

(٤) فى تركيا لا تخلو مائدة فى أى وجهة من اللين الزيادى؛ لذلك يعتاز الأتراك باحتفاظهم بقوتهم ونشاطهم وحيويتهم وكل مظاهر الشباب حتى من متأخرة.

امتصاص هذه الأمينات السامة في الأمعاء التي تسبب الأمراض الخبيثة والانسدادات والأورام هي التي تؤدي إلى قصر الحياة .

كما وجد أن للألبان المخمرة قيمة علاجية عالية لمرض السل، والتسمم الغذائي ..

وقد دلت الأبحاث الحديثة أيضاً.. أن اللبن الزبادي يحتوى على كثير من المواد البسيطة التي لم تكن موجودة أصلاً في اللبن الطازج، وإنما تكونت بعد إضافة بكتيريا الخميرة، مما يقضى على جراثيم القولون والمعدة ويقيد في حالات التهاب الكبد والكلى، ويذر البول، ويذيب الحصى والرمال في المثانة والكلى، ويهدئ الأعصاب، ويخفف من حدة الأرق،

كما تبين أنه ينشط ويطوى الجلد؛ ولذا ينصح الخبراء المختصون المرأة باستخدامه في العناية بجمال بشرتها ونعومة وتطرية جلدها، وإزالة البقع وحروق الجلد، وتركه مدة ٣٠ دقيقة على البشرة ثم غسله بالماء الدافئ ومسحه بقطنة مبللة بماء الورد المثلج .

وقد أعلن أحد العلماء الحائزين على جائزة نوبل للسلام أن الذين يعيشون فوق المائة عام هم من أكلى الزبادي، حيث تكمن فائدته في بكتيريا «اللاكتوباسيلوس» الذي يبعد الميكروبات بتكوين بيئة حمضية مضادة لها في الأمعاء .

وأنه بالنسبة للمتقدمين في السن الذين يعانون من ضعف العظام وسقوط الأسنان فإن أفضل علاج لهذه الحالات هو تناول اللبن الزبادي؛ لأنه يعوضهم عن نقص المواد التي تسبب هذه الأمراض .

كما تقرّر الدراسات العلمية أن تناول اللبن الزبادي يصنع منطقة دفاع ضد الأمراض، وأن الانتنظام في تناوله مع ألوان الطعام الأخرى يعيد تخزين «اللاكتوباسيلوس» في الأمعاء في الوقت الذي تكثر فيه البكتيريا الأصلية في منطقة الأمعاء قد حطمت نتيجة الإصابة بالمرض أو استعمال المضادات الحيوية .

هذا، وقد أكد خبراء التغذية أن اللبن الزبادي هو من أفضل أنواع الأكل على الإطلاق؛ لأنه يوفر للجسم أفضل البروتين؛ حيث يحتوى على ١٧.٥ ٪ من البروتين الذي يحتاج

إليه يومياً، و٥٠٪ من الكالسيوم، و٣٠٪ من فيتامين «ب»، و٥٪ من حامض اللينيك، و٦٪ أملاح معدنية، بالإضافة إلى عناصر غذائية أخرى.

وهكذا أثبت العلم الحديث أن اللين الزيادة الذى اكتشفه الإنسان الأول مازال البحث العلمى يكشف فى كل يوم فوائد جديدة له.

### \* التمر واللين يكتفيان الصائم عن كل الاغذية الاخرى :

أثبت العلم الحديث أن الإفطار النبوى فى الصيام على التمر واللين \* يمد الجسم بكل احتياجاته من العناصر الغذائية؛ حيث إن التمر يحتوى على السكريات والأملاح والفيتامينات والبروتينات، أما اللين فإنه غنى بعناصر غذائية مثل البروتينات والدهون والعناصر المعدنية والفيتامينات أيضاً.

وقد ثبت أن التمر واللين معاً يقومان بإمداد الجسم بشكل سريع بالعناصر الغذائية؛ حيث إنهما لا يحتاجان إلى عملية هضم معقدة مثل معظم الأغذية الأخرى، فمعظم العناصر الغذائية الموجودة فى التمر واللين لا تحتاج إلى هضم، وبالتالي لا يرهقان الجهاز الهضمى، ويمدان الدم إمداداً سريعاً بالعناصر الغذائية اللازمة للجسم.

ومن الثابت علمياً أن السكريات فى التمر تمتاز بسهولة وصولها فى وقت قصير من الجهاز الهضمى إلى الدم، وبالتالي تمد المخ والأعصاب باحتياجاتهما من السكر، وتكون النتيجة تهدئة الأعصاب والقلب على الصداق الذى يشكو منه الصائم.

كما أن السكريات الموجودة فى التمر لا ينتج عنها تكوين غازات فى الجهاز الهضمى؛ لأنها تترك الجهاز الهضمى إلى الدم قبل أن تؤثر عليها الميكروبات الموجودة فى الأمعاء، والتى تسبب تكوين الغازات.

كما ثبت أيضاً أن ما يحتاج إليه الجسم الإنسانى من الكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والصوديوم والحديد يتوافر فى اللين والتمر.. فعنصر الكالسيوم والفوسفور هامة لوظائف

---

\* كان النبى ﷺ قدوتنا الطاهرة بفطر على التمر واللين، وكان معظم طعامه فى شهر رمضان وغيره من الشهور رطبات من اللين وحدها محدوناً من التمر .. فمن سلمان بن عامر رضى الله عنه، عن النبى ﷺ ، قال : «إنا أنظر أحدكم قبله على تمر، فإن لم يجد فليفطر على لسانه فإنه طهور .. وفى سدى أبى داود عن أنس رضى الله عنه قال : «كان رسول الله ﷺ يفطر على رطبات قبل أن يصل،

الأعصاب والمخ والعصلات والعظام والأسنان.. وعنصر البوتاسيوم ضرورى فى تغذية العضلات، ولاسيما عضلة القلب والأعصاب، فضلاً عن العمليات الحيوية، كتوازن الأحماض والقلويات فى الجسم، ولذا يسبب نقص البوتاسيوم حدوث اضطرابات فى الجهاز الهضمى والعصلات والقلب .. وعنصر الحديد يؤدى دوراً مهماً فى وظائف أنسجة الجسم، كما يدخل فى تكوين هيموجلوبين الدم؛ ولذا يساعد للتمر على الوقاية من حدوث فقر الدم، أو ما يسمى بـ، الأنيميا؛ ولذا فهو يكمل اللبن الذى لا يعد مصدراً غنياً بالحديد.

### • الآثار الطبية لأنواع العسل :

فى فرنسا.. استطاع الباحثون أن يحددوا الآثار الطبية لكل نوع من أنواع العسل، وهى أربعة عشر نوعاً كالتالى:

- ١ - عسل المنط : لعلاج مرض السكر، لأنه غنى بالفركتوز.
- ٢ - عسل الزعرور : لحالات ارتفاع الضغط وتصلب الشرايين.
- ٣ - عسل الحليج : لحالات التهاب المثانة وللبروستاتا والأمعاء.
- ٤ - عسل الكستناء : لحالات سوء الدورة الدموية والإرهاق وفقر الدم.
- ٥ - عسل اللنت الزينى : وتأثيراته عامة.
- ٦ - عسل الكافور : لعلاج الالتهابات الرئوية والبولية ومهدئ للسعال.
- ٧ - عسل الخزاح : لحالات الحروق والجروح الملتحمة.
- ٨ - عسل البرتقال : لعلاج للتشنج والأرق والإمساك.
- ٩ - عسل إكليل الجبال : لعلاج أمراض الكبد ومضاد للغازات.
- ١٠ - عسل التنوب : لعلاج أمراض القصبة الهوائية والأنف والبلعوم.
- ١١ - عسل اليزيفون : مهدئ للجهاز العصبى.
- ١٢ - عسل البرسيم : لزيادة طاقة الجسم وزيادة المقاومة الطبيعية.
- ١٣ - عسل توت العليق : لعلاج آلام البلعوم والقصبة الهوائية.
- ١٤ - عسل عباد الشمس : لعلاج زيادة الكولسترول فى الدم.

هذا. والعلم الحديث يؤكد لنا أن عسل الجبال هو أقوى أنواع العسل تأثيراً؛ لأنه أصفاها وأقلها تلوثاً.... (١)

وعموماً فإن لعسل النحل تأثيراً كمضاد حيوي استخدم في معالجة التهابات كثيرة، منها قرحة المعدة والالتهابات البولية، والحروق (٢).

### \* غذاء ملكات النحل أكسير الحياة :

لقد استرعى انتباه كثير من العلماء والباحثين مادة تفرزها (٣) شغالات نحل العسل تسمى به الغذاء الملكي، (٤) الذي أثبت العلم الحديث تميزه بسرعة قتله لأنواع كثيرة من البكتيريا قد يفوق في ذلك أقوى المضادات الحيوية.

وقد أظهرت الأبحاث تنظيمه لضغط الدم في الإنسان، فالذين يعانون من ارتفاع أو انخفاض ضغط الدم على السواء أمكن علاجهم من هذه الحالات بكملة تناولهم للغذاء الملكي.

- وفي دراسات على الفئران والأرانب وجد أن له تأثيراً مضاداً لمرض سرطان الدم؛ حيث إنه يقتل الخلايا السرطانية بالدم.

---

(١) وهنا نحتاج إلى وقفة تأمل وتدبر في قوله تعالى : (وأوحى ربك إلى النحل أن اتخذ من الجبال بيوتاً ومن الشجر وما يحشون به ثم كل من كل الثمرات فاسلكي سبل ربك ذللاً فخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس إن في ذلك لآية لقوم يفكرون) سورة النحل : ٦٨ و٦٩ .

(٢) نشرت تقارير طبية عديدة عن ذلك في المجلات الطبية الأمريكية والإنجليزية التي ذكرت أن العسل قد نجح في علاج حالات كثيرة فشلت في علاجها الوسائل الطبية الأخرى.

(٣) ويرجع الاعتماد المزداد بهذه المادة إلى أن لها تأثيرين واضحين :  
أولهما : أن الفرق بين شغلة نحل العسل وملكة نحل العسل أن الأولى تلهي عقيم، والثانية أنثى كاملة الخصوبة.  
والفرق بين الملكة والشغالة هو أن الملكة تفدحت حينما كانت في طور البرقة لمدة خمسة أيام على الغذاء الملكي، وأن الشغالة تفدحت يومين فقط حينما كانت في هذا الطور أيضاً في مرحلة طفولتها.  
ثانيهما : أن عمر الملكة يتراوح بين ستين وسبع سنوات، في حين أن عمر الشغالة يتراوح بين شهر ونصف وثلاثة أشهر.

(٤) وقد يطلق عليها اسم ابن النحل... وقد خطبت هذه المادة بالحديد من الدراسات لتحليلها ومعرفة بعض التأثيرات البيولوجية بها.... والغذاء الملكي حجارة عن دجلى، سميكه القوام ذو لون أبيض كريمي فاتح، وله طعم لاذع يرجع لارتفاع الموصضة به، وله رائحة زكية مميزة.

- وقد تبين عند استخدامه كدهان ليشرة الإنسان أنه يعمل على شد الجلد ونعومته ولمعانه

- وأوضحت الدراسات والبحوث العلمية احتواء الغذاء الملكي على هرمونات جنسية، كما ويصح أن الغذاء الملكي يسرع من النضج الجنسي.

- بينت الدراسات التحليلية احتواء الغذاء الملكي على مادة تشبه تماماً الأنسولين.. ففي التجارب على الفئران وجد أن له تأثيراً على خفض سكر الدم.. أى أن له تأثيراً يشابه حقن الأنسولين... وعندما حققت هذه الفئران في الوريد بمادة ترفع سكر الدم مثل «الالوكسان» عقب حقنها لمدة عشرة أيام بالغذاء الملكي لم يرتفع فيها سكر الدم عن المستوى الطبيعى.. لذلك يعتبر الغذاء الملكي وقاية للأشخاص الذين لديهم القابلية للإصابة بارتفاع السكر في الدم.. كما ثبت علمياً أن الغذاء الملكي يخفض سكر الدم.

وهكذا يعتبر النحل آية من آيات الله تخرج من بطونه ثلاثة أنواع من الأشربة: عمل النحل، والغذاء الملكي، وسم النحل كما رأينا.. ولعل في بطون النحل أشربة أخرى لا يعلمها إلا الله تعالى.

### \* عمل النحل يساعد علي سهولة الوضع :

أثبتت البحوث العلمية أن عمل النحل مفيد للمرأة الحامل أثناء فترة حملها وولادتها، حيث يوفر لها قدراً كبيراً من الطاقة التي تحتاج إليها عند الولادة.

فقد تبين أن العسل يحتوى على عناصر تحتاج إليها الحامل بوجه خاص مثل فيتامين داء لحماية الجنين من الإسقاط ونمو الأغشية المخاطية، فضلاً عن أهميته لنمو العظام والأسنان، وفيتامين «ب» المركب الذى تحتاج إليه الحامل لتقوية عضلاتها وتنشيط الخلايا والألياف العصبية، ويسهل تولد خلايا الدم، ومعالجة تسمم الأطراف الذى يحدث لكثير من الحوامل، وفيتامين «ب6» الذى يساعد على تقليل غثيان الحمل، وفيتامين «د» الذى تحتاج إليه المرأة الحامل؛ لأنه يساعد على نمو العظام مع مادة «الكلس» و«الفوسفور»، وفيتامين «س» الذى يحتوى عليه العسل بنسبة تفوق ما هو موجود فى معظم الخضراوات والفواكه .. وتحتاج إليه المرأة الحامل لتقوية الأوعية الدموية وحمايتها من النزف، فضلاً



عن الوقاية من الالتهابات بعد الولادة، وتقوية اللثة وتنشيط مقاومة الجسم ضد أمراض البرد.

وحامض الفوليك Folic Acid، وهو يعتبر من الفيتامينات الضرورية للدم، خاصة أثناء الحمل، حيث له تأثيرات متعددة لتكوين أنواع الأحماض الأمينية التي تتكون منها البروتينات... وأنه بدون هذا الفيتامين لا تنضج الخلية ولا تتكاثر.

هذا، بجانب احتواء العسل على معادن مهمة لجسم الإنسان<sup>(١)</sup> بوجه عام، مثل الصوديوم، والبروتاسيوم، والكالسيوم، والحديد، والفوسفور، والكبريت، واليود، والزنك.

وهذه المعادن مهمة لتكوين عظام الطفل وكريات دمه الحمراء، وتطوره وإكتماله في الرحم بجانب احتواء العسل على أهم المواد الغذائية، مثل سكر الجلوكوز، وهو سهل الامتصاص والتمثيل في الجسم، وسكر الفركتوز الذي يعمل على حفظ سكر الدم<sup>(٢)</sup>.

وتتصح تلك البحوث المرأة الحامل بتناول عسل النحل أثناء الحمل للتخفيف من شدة غثيان الحمل، ولكي تضمن يوماً خالياً من الغثيان، وذلك بتناول ثلاث ملاعق عسل عند الاستيقاظ صباحاً...

كما أنه يساعدها على التخلص من الإمساك الذي تشكو منه معظم الحوامل

ولقد وجد الأطباء والباحثون الصيديون من خلال تجاربهم أن تناول عسل النحل يومياً خلال فترة الحمل، قد قلل بشكل ملحوظ من الإصابة بتسمم الحمل، مقارنة بالحوامل اللواتي لم يتناولن العسل إطلاقاً.

كما وجدوا أن العسل يُعد مادة مساعدة على تسهيل عملية الولادة، وذلك عن طريق

---

(١) دلت أبحاث معهد «باستور» بباريس أن كيلو جراماً واحداً من العسل يفيد الجسم بما يعادل ثلاثة كيلوغرامات ونصفاً من اللحم واثني عشر كيلو جراماً من الخضراوات.

هذا ويخبر العسل أيضاً مصدرنا من مصادر التجميل منذ قدم الأزل، حيث كان يُصنع منه مطول مع اللبن لدهن الوجه؛ لأنه يخفي الجلد ويضيقه بلاناً ونعومة، ويقيه من الجراثيم... وفي الصين يُصنع عجينة من العسل المطول بمسحوق بذور البريقال لترويق البشرة.

(٢) هذان النوعان من السكر يُكرَّتان من ما يقرب من ٨٥٪ إلى ٩٥٪ من السكر الموجود في العسل.

إعطاء العسل كمحلول بالوريد بحيث يكون تركيزه ٨٠٪..... ومن خلال إعطاء العسل لمن هم في حالة ولادة تبين اتساع عنق الرحم بصورة أسرع. والسبب في ذلك - كما ثبت علمياً - أن العسل يحتوى على مادة «البروستاجلاندين» المعروفة بزيادتها لفاعلية انقباضات الرحم واتساع عنقه.

كذلك أجرى بعض العلماء الروس تجارب على شمع العسل ومدى تأثيره على عملية تحضير عنق الرحم للولادة، فثبت أنه يجعل العنق أكثر ليونة وأقل سمكاً وأكثر اتساعاً.

أما في فترة النفاس فقد تبين أن إعطاء العسل في هذه الفترة بالذات ضرورى للغاية؛ وذلك لكونه يحتوى على مواد كثيرة قاتلة للبكتيريا، وبالتالي يزيد من مقاومة الجسم ضد حمى النفاس.

ولهذا نجد أن بعض الأطباء اليابانيين ينصحون المرأة النفاس بتناول العسل يومياً خلال فترة النفاس.

وقد ثبت علمياً أيضاً أن لعسل النحل دوراً كبيراً في عملية الرضاعة الطبيعية؛ حيث إن هناك أبحاثاً يابانية وغيرها قد أثبتت أن عمل اللحل اللقى بدر حليب الثدي. ويزيد من كمية الأجسام المضادة في حليب الأم، ويعطى الرضيع مناعة خاصة، ويزيد من قدرته على مواجهة الأمراض... لذا تنصح تلك الأبحاث الأم التي ترضع طفلاً بتناول ست ملاعق عسل يومياً.

فضلاً عن أن للعسل تأثيره الواضح - كما تبين - في مقاومة الالتهاب الفطرى لغم الرضيع، ويمنع تكوين الفطريات، وذلك إذا أطعم الرضيع شيئاً زهيداً من العسل يومياً وهكذا نرى عسل اللحل غذاء ودواء للحامل وبعد فترة الولادة.

**\* الفاكهة الطازجة تقلل من إمكانية الإصابة بالجلطة:**

أشادت الأبحاث العلمية بالفائدة الصحية التي تعود على أفراد الأسرة نتيجة تناول الخضراوات والفواكه الطازجة ..

ومن تلك الأبحاث ما أجراه الدكتور «اليزابيث برىكوز» بجامعة «كاليفورنيا» الأمريكية

بالتعاون مع الدكتور، ك. كومن، بجامعة كمبريدج، البريطانية- فيما يتعلق بفوائد الخضراوات والأنثراكه الطازجة.

فقد ثبت أن تناول كمية إضافية من الفاكهة الطازجة أو الخضري يومياً يمكن أن يقلل من فرص التعرض للجلطة في السكتة الدماغية، وذلك بسبب زيادة كمية البوتاسيوم التي تصل إلى الجسم عن طريق تناول الخضراوات أو الفاكهة.

وأضافت نتائج البحث أن تناول مزيد من الفاكهة والخضراوات يقلل من ارتفاع ضغط الدم، ويغيد في حالة التقدم في السن والوزن الزائد.

وأن تناول ثلاثة أصابع من الموز أو شرب نصف كوب من عصير البرتقال قد يفي بالغرض.

ومن الثابت علمياً... أن حاجة الجسم من البوتاسيوم كل يوم تتراوح بين ١٨٠٠:٥٦٠٠ مليجرام وأن الموزة الصغيرة تحتوي على ٣٨٠ مليجراماً... كما يحتوي كوب عصير البرتقال على ٤٠٠ مليجرام... وثمرة البطاطس الصغيرة على ٣٥٠ مليجراماً... وكوب عصير الجزر على ٢٥٠ مليجراماً.

#### \* الفاكهة والخضراوات تقلل من الإصابة بالسرطان:

أشارت التجارب الطبية إلى أن تناول الغذاء الغني بمادة Betacarotene، الموجودة في الفاكهة والخضراوات بكثرة يساعد على تفادي عدة أنواع من السرطانات، ومنها سرطان الرئة والمعدة..

كما توجد مادة Betacarotene، هذه ويكميات وفيرة في الخضراوات ذات اللون الأخضر الداكن، واللون الأصفر، مثل السبانخ والظفل الأخضر الكبير والجزر.

وتشير الدراسات إلى عنصر آخر يساهم في إيقاف السرطان وهو فيتامين A، كما يمنع من مضاعفة عدد خلايا السرطان... وهذا الفيتامين يوجد في الكبد والزيد وصفار البيض بجانب توافره في الفاكهة والخضراوات..

وأن فيتامين C، الذي يعمل على منع مادة «النترات» التي تساعد على تكوين خلايا

السرطان .. وتعتبر الحمضيات مصادر غنية بفيتامين C، وكذلك أيضاً البطاطا والفلل الأخضر.

وأما الألياف Fibre فيعتقد أن لها دوراً في منع سرطان القولون ..

وهكذا ثبت أن الخضراوات والفاكهة تساعد على توفير الحماية للجسم ضد السرطان، وذلك على النقيض من اللحوم الغنية بالدهون والسموم والمأكولات المعالجة.

\* \* \*

### \* الحمضيات علاج فعال لأمراض القلب:

أعلنت مجموعة من الباحثين أن تناول الحمضيات مثل البرتقال واليوسفي والجريب فروت يساعد على إزالة الكولسترول الذي يتراكم بالشرايين والأوردة، وبالتالي يعمل على الشفاء من مرض تصلب الشرايين الذي يعتبر من الأسباب الرئيسية للذبحة الصدرية.

فقد أظهرت دراسة استغرقت أكثر من سنتين أن مادة «البكتين» الموجودة بكثرة في الفواكه الحمضية تعد من تكوين الصفائح الدهنية على جدار الشرايين الناجية.

وقال الدكتور «سيجور تورمان» بجامعة «فلوريدا» الأمريكية: إن نتائج الأبحاث المعملية قد أكدت أنه يمكن علاج مرض تصلب الشرايين عن طريق هذه المادة؛ ولذا نصح مرضى تصلب الشرايين والذين يعانون من ارتفاع نسبة الكولسترول في الدم أن يواظبوا على تناول الأطعمة منزوعة الدسم والدهون، مع ممارسة الرياضة يومياً... وأن يتناولوا حبة واحدة من البرتقال أو الجريب فروت على الأقل يومياً، مع اعتبار أنه مع الزيادة اليومية في تناول هذه المواد الحمضية تتزايد نسبة الوقاية والعلاج.

وقد جاء بالدراسة أن عصير البرتقال ليس له نفس الأثر المفيد؛ لأن مادة «البكتين» متوافرة في أغشية الشرائح والقشرة البيضاء الموجودة تحت القشرة الصفراء مباشرة.

وفي دراسة أخرى حول أمراض القلب أجراها العالم «جورج لمب» الأستاذ بكلية الطب بجامعة «ديوك» أن حبة واحدة من البرتقال لا تكفي، بل المزيد منه أفضل وأكثر صحة،



العديدة؛ حيث إنه يساعد على إزالة الحموضة، كما أنه مفيد لقرحة المعدة والجهاز البولي، كما أن قطرات منه تفيد في إزالة التهاب العين.

- أما بالنسبة للمشروبات التي تزيد الشعور بالعطش... فمنها عصير الطماطم، حيث يحتوى على نسبة مرتفعة من الأملاح، ومن ثم تؤدي إلى زيادة الجفاف والشعور بالعطش

ثم المشروبات التي تحتوى على الصودا، مثل الكوكاكولا والببسي، والسفن أب؛ فهي تحتوى على نسبة كبيرة من السكريات تزيد من الإحساس بالعطش.

ثم اللبن، ولاسيما كامل الدسم ونصف الدسم، نظراً لاحتوائه على نسبة من الدهون التي تؤدي إلى الإحساس بالعطش.

### • عصير البرتقال علاج لارتفاع ضغط الدم:

ثبت علمياً أن عصير البرتقال يساعد على خفض ضغط الدم؛ لذا يُنصح بتناوله، لمن يعانون من ارتفاع ضغط الدم.

كما يساعد على تقليل حركة عضلات الأمعاء والرحم؛ ولذا يمكن استعماله في حالات المغص والإسهال وحالات الحمل، ولاسيما الحالات التي يكون فيها الرحم متقلصاً.

وله تأثير يشابه تأثير هرمون «البروجسترون» على الأغشية المخاطية للرحم..

وبدراسة تأثير مادة «البكتين» المفصولة من البرتقال على مستوى دهنيات الدم في المرضى المصابين بارتفاع نسبة دهنيات الدم، ومقارنة هذا التأثير بالعلاج بعقار «الكولسترامين» وجد أن المركب الطبيعي يفوق عقار «الكولسترامين» في تخفيض نسبة دهنيات الدم في هؤلاء المرضى بدون التقيد بنظام غذائي معين، وعلى مدى شهرين من العلاج، بدون حدوث آثار جانبية.

## • الشمس .... غذاء بفضل للذهن:

ثبت أن المشمش مفيد للأشخاص الذين يبذلون جهداً ذهنياً، لاحتوائه على عنصرين غذائيين هامين للمخ، وهما: الفوسفور، والمغنسيوم ... فضلاً عن أنه يحفظ النظر، ويزيد من المناعة ضد الأمراض.

كما ثبت أنه فعال في مقاومة فقر الدم وتنشيط وبناء كرات الدم الحمراء.

ومن المعروف علمياً أن المشمش من أنواع الفاكهة التي تحتوي على كمية كبيرة من الفيتامينات والأملاح المعدنية.

وأن المشمش المجفف يعطى ثلاثة أمثال المشمش الطازج من مولدات فيتامين «أ»، ولذلك فإن «قمر الدين» والمشمشية، يعتبران من المصادر الهامة لفيتامين «أ».

## • التفاح (١):

أثبت العلم الحديث أن تناول التفاح بشكل منتظم يساعد الجسم على التخلص من الأحماض والدهون الزائدة، لاسيما الكوليسترول.

وأن التفاح مناسب جداً لحث الإفرازات في غدد اللعاب وغدد الهضم والغدد الصماء.. ولذا ينصح الأطباء المختصون بتناول خل التفاح المخفف بالماء قبل وجبات الغذاء للذين يعانون من الحفاقة، إذ أنه فائق للشهية، ويساعد على كسب المزيد من الوزن.

كما ثبت أن تناول التفاح بانتظام يساعد على تحسين عضلة القلب، وتنشيط حركة الأمعاء، وعلاج الإمساك المزمن والإسهال في وقت واحد.

(١) احتل التفاح مكانة كبيرة في مختبر الطب القديم فقد عالج اليونانيون اضطرابات قناة الهضم بصيصه، وعالج الرومان جروح وفقرحات البرصى والسقائين بهريس للتفاح ومصيره... واستحسن الأطباء العرب في القرون الوسطى مزج مسحوق التفاح مع حليب الأم لعلاج اضطرابات العين وأبرزها الزرد، وأوصى العرب الأولون بمصير التفاح المطبوخ لآلام المفاصل، حتى نوبات الصرع وصف الأطباء لها عصير التفاح. ولقد ورد ذكر فوائد التفاح في كتاب «القانون في الطب» لابن سينا... وامتدح العرب الأوائل التفاح ذاكرين أنه مفيد لعلاج خفقان القلب، ويصلح لتخفيف حدة العطش أيام الحر الشديد، واستحسنه العرب لإيقاف التقيؤ وإمادة الأكل إلى وظائف الكبد وتنقية الدم. وأوصى العرب به أوصافاً لبعض الحالات النفسية كالإمساك والكتابة والحة أو المنصف المسمى لدى النكرو، وكذا لحالات الكسل والإهاق، وقلة تركيز الذهن، ولعل من أبرز وسائل المعالجة لدى العرب استخدامهم مصير التفاح لعلاج الجروح الملتبحة.

وأنه أيضاً مفيد للمصابين بحصى الكلى والحالبين والمثانة، فضلاً عن دوره في قهر السموم الدائرة في الدم، مثل حامض البول في الدم.

وقد تبين أن نقيع التفاح يخفف من حدة الحمى وأوجاعها .. وهو دواء للسعال أيضاً؛ إذ أنه يسكن حدته، ويساعد على قشع البلغم المتجمع في الصدور....

وفي دراسة علمية أخرى حول فائدة التفاح في تخفيض ارتفاع ضغط الدم ثبت أن تناول التفاح يمنع ارتفاع ضغط الدم.. فقد تتبع البروفيسور الياباني «ساتاكي» الأستاذ بكلية الطب بجامعة «هيروساكي» اليابانية ضغط الدم عند ٢٤٠٠ قروي ياباني من عام ١٩٥٤ حتى عام ١٩٧٥ وتبين له أن الذين كانوا يأكلون ثلاث تفاحات أو أكثر في اليوم لم يرتفع ضغط الدم عندهم مع التقدم في السن حسبما كان متوقّماً.

كما تبين من الدراسة أن الذين كانوا يأكلون تفاحة واحدة في اليوم ارتفع ضغط الدم عندهم ارتفاعاً معتدلاً، في حين ارتفع ضغط الدم بالقدر المألوف عند الذين كانوا يأكلون أقل من تفاحة.

هذا، وتشير أبحاث جديدة إلى أن للتفاح دوراً فعالاً في تدعيم قدرة الجسم على الانقباض بالكالسيوم لتجديد العظام وتقويتها

### \* التونة علاج للأرق !:

أكد بعض الأطباء الأمريكيين في دراسة علمية أن أكل التونة واللحبن وشرب اللبن الدافئ أفضل علاج للأرق؛ لأنها أطعمة غنية بالأحماض الأمينية المسببة للنوم.

وفي الوقت نفسه حذر الأطباء من الأدوية المنومة قائلين إن استخدامها ثلاثة أيام متتالية يؤدي إلى الإصابة بالأرق؛ إذ أنها تقلل من إفراز النخ لمادة «الدوبامين» التي تجعل الإنسان يسط في النوم العميق!.

### \* الليمون علاج لكثير من الأمراض :

أثبتت البحوث العلمية أن الليمون يفيد في حالات تصلب الشرايين، وارتفاع ضغط الدم، وتشلج المعدة، وسوء الهضم، وتوتر الأعصاب، والرشح، وحالات البرد، والروماتيزم، كما يفيد في علاج حالات الإسهال الشديد، وتقوية اللثة.



ويستعمل موضعياً كمطهر للجروح والتهابات اللحم والحلق كخزعة بإضافة الماء الدافئ إليه . كذا يساعد على إيقاف نزيف الأنف بوضع نقطة من عصير الليمون داخل فتحتي الأنف فينقطع النزيف ...

كما تبين أن عصير الليمون يمنح النعومة لليد... كما يمنح اللعنان والنعومة للشعر إذا استخدم مع قليل من الماء ثم شطفه بعد قليل .

أما قشرة الليمون الخارجية فقد ثبت أنها تعمل على تسهيل عملية الهضم، وتقضى على الأرق، فضلاً عن استخراج زيت عطري منها يستخدم في صناعة الروائح والكلونيا ومستحضرات التجميل بوجه عام .

وقد ثبت علمياً أن ميكروبي الكوليرا وحمل التيفوئيد يهلكان إذا وضعنا في محلول يحتوى على ١ ٪ من عصير الليمون، لذلك يمكن تعقيم مياه الشرب أثناء انتشار الأوبئة بإضافة كمية بسيطة من عصير الليمون إلى الماء... كذلك من الأهمية بمكان وضع خضراوات السلطة في إناء به ماء مضاف إليه عصير الليمون للقضاء على الميكروبات إن وجدت

ومن الثابت علمياً أن الليمون من أهم المصادر الغنية بالفيتامينات، مثل فيتامين دج، المضاد لمرض الأسقربوط وفيتامينات «أ» و«ب» .. كما أنه يحتوى على مختلف أنواع المعادن، كالكالسيوم، والحديد، والفوسفات، والمنجنيز، وغيرها ..

ويلاحظ أنه مصدر كبير لحمض الستريك، الذي يستعمل في بعض المشروبات وبعض الصناعات الهامة، فضلاً عن إزالة الصدأ بإضافة الملح إليه في الأقمشة والملابس...

### \* الملوخية \* دواء مفيد!

أثبتت الدراسات العلمية أن الملوخية تقى المرء من الإصابة بمرض البلاجرا، نظراً

• قد عرفت الملوخية في مصر من قدم الزمان، وقد وجدت في نقرل معابد الفراعنة، مما يدل على أن المصريين القدماء قد عرفوها .. وكانوا يطلقون عليها اسم «مولوخ» ... وإلى عهد الملك بامر الله أصدر أمراً بحرم تناولها على الطبقات الشعبية الفقيرة، فأطلق عليها الناس اسم «الملوخية» نسبة إلى طعام الملوك .  
وبعد مرور الزمن أبدلت الغاء بالكاف فأصبح اسمها «ماروخية» .  
وقد كتب ابن سينا وكذلك «ابن البيطار» عن الملوخية وعزا إليها كل من مفعها غراس مخفية ووقاية للأغذية بفضل ما في أوراقها من نسبة عالية من ثومين «أ» .

لاحتوائها على حمض «النيكوتيك» (١) .

كما ثبت علمياً أن الملوخية لها دور في الوقاية من الأمراض، وتحفظ لقرنية العين برقيها وتألقها، وتزيد الشهية إلى الطعام، وتخفف من التوتر العصبي .. ويرجع ذلك لغنى الملوخية بفيتامين «أ» ... فضلاً عن ذلك فهي تقي المسالك البولية من الالتهابات وتكون الحصيات، كما تقي من الإمساك، نظراً لاحتوائها على الألياف السيليلوزية .

ومن المعروف أيضاً أن الملوخية تحتوي على نسبة عالية من الأحماض الأمينية التي تصل إلى حوالي ٣٠٪، كما تحتوي على نسبة ١٥٪ من المواد الدهنية، و٢٪ من المواد السكرية، وذلك إلى جانب بعض المواد الغروية والنشوية والراتنجية، والأملاح المعدنية من الحديد والفسفور والمغنيسيوم والبوتاسيوم والصوديوم والكلور والكبريت .

### \* الخرشوف علاج فعال ! :

توصل فريق البحث من بعض الباحثين بالمركز القومي للبحوث إلى استخلاص مواد فعالة من نبات الخرشوف ... فقد ثبت بعد دراسات كيميائية حيوية فاعليته في معالجة أمراض الكبد والكلبي، حيث يساعد في تخليص الجسم من الأملاح الزائدة عنه وإدرار البول ولاحتوائه على نسبة من المواد الفعالة لخفض نسبة الكوليسترول في الدم .

### \* الكرنب (٢) :

ثبت علمياً ... أن لأوراق الكرنب خواصاً امتصاص السوائل الضارة بالجسم والطفح بشتى أنواعه .

كما أنه يفيد مرضى السكر؛ لاحتوائه على كمية كبيرة من الأنسولين .

وتحتوي المائة جرام من أوراق الكرنب على وحدة من فيتامين «أ» ونسبة من فيتامين «ك» .. كما يحتوي على عنصر الكبريت الذي يفيد في طرد الديدان المعوية .

(١) حمض النيكوتيك هو إحدى فئات فيتامين «ب» المركب .

(٢) بقلة زراعية تسمى المقرنب، وهو اسم عربي، لاتلفظ أوراقه، ويعرف بالتركية «كربت» .

وفي مصر يسمى كذلك .. من أصل يوناني krombe .

وقد عرف القدماء للكرنب، فهو من أقدم الخضراوات التي استخدموها في علاج كثير من الأمراض .

كما أن عصبيره له خاصية في قتل بكتيريا الأمراض، ومفعوله شديد وسريع .. فضلاً عن ذلك تحتوي أوراق الكرنب على ١٥٪ من البروتين، و٥٪ من الدهون، و٣٥٪ مواد كربوهيدراتية، و٦٢٪ مواد معدنية من أهمها الحديد واليوتاسيوم.

كما ثبت أنه يفيد في علاج حالات الإمساك المزمن، والربو، وعرق النساء، والإسقربوط، وعلاج الحروق والقروح.

### \* الفول المدمس:

أثبتت البحوث الغذائية أهمية الفول المدمس كغذاء ومصدر أساسي للبروتين النباتي لاحتوائه على الكربوهيدرات والفيتامينات التي منها فيتامين «ب» المركب، وفيتامين «ج» الذي يحتاج إليه الجسم من ٣٠٠ : ١٠٠٠ جرام، وتزيد الحاجة في حالات الحمل، ونقصه يسبب مرض الإسقربوط، ويحتوي الفول أيضاً على المواد الكربوهيدراتية بنسبة تصل إلى ١٦٪، وهي المواد التي تمد الجسم بالطاقة اللازمة، وتعد ضرورية لخلايا الكبد وخلايا الجسم والأنسجة عموماً، فضلاً عن أنها تقوى عضلات القلب .

وقد تبين أن قشرة الفول تحتوي على السيليولوز، أي الألياف التي تنظم حركة الأمعاء وتمنع الإصابة بالإمساك.

ومن الثابت علمياً أن الألياف تمتص الماء وتتحد معه، ووجودها في الأمعاء الغليظة بما تحتويه من مياه يعمل على إخراج الفضلات بسهولة، بدون حاجة إلى ضغط أو جهد.

وفي دراسة أعلن عنها في أحد المؤتمرات الطبية أن الإصابة بسرطان القولون في مصر أقل من الإصابة في الولايات المتحدة الأمريكية وأوروبا ... والسبب هو أكل الفول المدمس باستمرار، فهو يساعد على التخلص من الفضلات بسهولة وعدم اختزانها في الأمعاء، مما يقلل الإصابة بسرطان القولون.

وقد تبين أيضاً أنه يؤخر الشعور بالجوع؛ حيث إن هضمه يحتاج إلى وقت طويل؛

ولذلك يعد من أفضل الوجبات في محور شهر رمضان، فضلاً عن أن الألياف التي بالقشرة تعطي إحساساً بالامتلاء والشبع بالمعدة بما تحتويه من كميات الماء الذي يمنع إحساس الصائم بالعطش.

### • زيت الزيتون أفضل أنواع زيوت الطعام للصحة:

تنصح دراسة جديدة قام بها الدكتور «سكوت جرندي» من جامعة «نكساس».. والدكتور «فريد مانتسون» من جامعة كاليفورنيا باستخدام زيت الزيتون بديلاً للزبدة التي تسبب أمراض القلب.. والسمن الصناعي الذي يسبب السرطان، وتقول الدراسة: إن زيت الزيتون لا يحتوي على كمية كبيرة من الدهون، كما أنه يضبط نسبة الكوليسترول في الدم، بدون أن يسبب أضراراً أخرى.

وتضيف الدراسة أيضاً: إنه بعد تتبع مجموعة من الناس تبين أن الذين استخدموا زيت الزيتون لمدة أربعة أسابيع كانت لديهم كميات من البروتين الدهني\* أقل بمعدل ١٧ ٪ عن أولئك الذين تناولوا الزبدة والسمن الصناعي والزيوت الأخرى في طعامهم، دون أن يؤدي ذلك إلى التأثير على البروتينات الدهنية عالية الكثافة، والتي تسمى القلب والشرابيين الناجية من الانسداد.

وتذكر الدراسة أن شعوب البحر المتوسط التي تتناول زيت الزيتون في طعامها أقل في معدل الإصابات بالانسدادات في الشرايين والقلب وفي أمراض السرطان أيضاً، ولا سيما أن هذه الشعوب تكثر من تناول الخضراوات والأسماك.

### • الزيوت المستخلصة من كبد الحوت:

توصل الخبراء في الهند إلى إمكانية استخدام الزيوت المستخلصة من كبد الحوت كدواء لعلاج مرض السرطان.

وقال الخبراء: إن زيت كبد الحوت يحتوي على مواد قادرة على تقوية الجهاز المناعي للحيتان بصورة فعالة، وتساعد على إعادة بناء أنسجتها، فضلاً عن تأثيرها الطيب على

---

\* تعد أخطر حاملات الكوليسترول.

الأشخاص الذين يتعرضون للإشعاع والذين يعانون من الحروق الشمسية (١).

### \* الزيوت المستخلصة من التمر:

كما توصل العلماء الهنود<sup>(٢)</sup> إلى إمكانية استخلاص الزيت من التمر.. ويتم طريقة التصنيع بطحن بذور التمر حتى تتحول إلى مسحوق، ثم يتم ترطيبه ومطبخه فوق بخار يظلى.

وقد أسفرت التجربة عن الحصول على كمية من الزيت بنسبة ٤٪ من المسحوق.. ويتميز بلونه الأصفر، ويمكن تكريره واستخدامه في الطعام بعد ذلك... أما بقية المسحوق فيمكن استخدامه غذاءً للحيوانات؛ لأنه غنى بالبروتين.

### \* عيش الغراب (٣):

أكدت الأبحاث العلمية على القيمة الغذائية العالية لـ «عيش الغراب» لما يحتويه من كمية بروتين تفوق مثيلاتها في الخضراوات الورقية كالملوخية والجرجير.. والدرنية كالبطاطس والقلقاس فضلاً عن الفواكه.

ويحتوى على كمية بروتين مساوية تقريباً لمثيلاتها في اللبن والبقوليات..

كما أكدت الأبحاث على احتوائه على كثير من الفيتامينات مثل فيتامين «ب»، نظراً لاحتوائه على «الريبوفلافين»، وحمض البانتوثيك، وحمض الفوليك».

وأيضاً يحتوي على فيتامين «ج».. كما يعدُّ مصدراً عالياً للأملاح المعدنية الضرورية

(١) مجلة العالم الصادرة في نوفمبر ١٩٩٠ (بمصرف)

(٢) وذلك في معهد الأبحاث للتكنولوجيا في مدينة «ألمار» بباريس، الهندية.

(٣) حرف «عيش الغراب» منذ أقدم العصور في القرن الثاني قبل الميلاد.. ثم عرف بعد ذلك في الصين ثم اليونان.. وإلى مصر القديمة.. وترجع تسميته بعيش الغراب إلى أنه يمتد طبيعياً أي يروا على الترع والقنوات بالمناطق الزراعية على شكل قرص بني اللون يشبه في لونه الفخار للزجاجي... وعادة ما كانت الطيور والغربان على وجه الخصوص تغلط بيده وبين العشب «الخبث»... ومن هنا جاءت تسميته بعيش الغراب... وعيش الغراب، عبارة عن فطر ذي أشكال مختلفة تشبه القطة أو القرص، وله عدة ألوان، ولكن الشائع منه اللون البني الفاتح والأبيض والرمادي والأسفر... ومذاقه يشبه في السقم «الكلاوى والكعكة».. وعيش الغراب أنواع هي: «الأجاريكس».. و«البيروس».. و«الشيتاكس».. و«الفلغاريا».. و«الكزلا».. ويصل للتحلل الأول أكثر من ٧٥٪ من إنتاج عيش الغراب في العالم.

للإنسان كالكالسيوم، والفوسفور، واليوتاسيوم، والحديد، والنحاس،... بالإضافة إلى أنه غنى بالألياف التي تمنع من حدوث الإمساك، وتخفيض نسبة الكولسترول في الدم. وقد ثبت أن «عيش الغراب» يفيد أصحاب السمعة الذين يمارسون الرجيم؛ لما يتميز به من أسعار منخفضة.. كما أنه مفيد في علاج أمراض السكر وتصلب الشرايين والأنيميا وعلاج الأورام السرطانية..

وقد تبين أن المبقى من إنتاجه يمكن استخدامه كعلف للماشية؛ لاحتوائه على نسبة مرتفعة من البروتين، وذلك بعد تعقيمه بالبخار على درجة ٦٠ مئوية لمدة ٤٥ دقيقة، وأنه بذلك يمكن أن يوفر الأعلاف بأسعار أقل.. فضلاً عن إمكانية استخدامه أيضاً سماداً جيداً في زراعات الفاكهة - خاصة العنب والتفاح.

### «الخبز الصحي» هو الأسمر<sup>(١)</sup>:

أكد علماء التغذية المتخصصون على قيمة الخبز المصنوع من حبوب القمح بكامل محتوياته..

أى بدون نزع النخالة الخشنة من الدقيق.. حيث إن النخالة بمكوناتها الغذائية الأساسية تتركز فيها المواد المعدنية<sup>(٢)</sup> ومجموعة فيتامين «ب» المركب.

وقد ثبت أنه بينما يحتوى كل ١٠٠ جرام من الخبز الأسمر على ٩٥ جرام من البروتينات و٣٢ جرام من الدهون.. فإن هذه المركبات تهبط إلى ٧ جرامات من البروتين، وجرامين فقط من الدهون في الخبز الأبيض.

كذلك يحتوى كل ١٠٠ جرام من الخبز الأسمر على ٢١٠ مليجرامات من الكالسيوم

(١) لذا يسمى في الخارج بالخبز الكامل whole weat.

(٢) من المعروف أن بعض المصالح والمخاطر المحلية تفرم بفعل دقيق القمح عند صناعة الخبز الأبيض المعروف بالخبز اللين... ولا يزال علماء التغذية يصححون بشروية الإقلاع عن فصل النخالة عن الدقيق؛ لأن ذلك يحبط غير مستوفٍ لشروط التغذية الصحية.

ومليجرامين من كل من الحديد والفسفور والنحاس والمنجنيز... في حين لا يحتوي الخبز الأبيض إلا على نسبة تتراوح بين ١٠٪ و ٥٠٪ من هذه المقادير فقط.

كما ثبت أيضاً أن الخبز الأسمر من أغنى الأغذية المعروفة في مجموعة فيتامين «ب» المركب، حيث إن المائة جرام منه تحتوي على ٢١٨ ميكروجراماً من الفيتامين الواقي من مرض التهاب الأعصاب، و ٣٠٠ ميكروجرام من الفيتامين الواقي من مرض البلاجرا، فضلاً عن ١٦٠ ميكروجراماً من «الريبوفلافين»، و ٥٧٠ جراماً من حامض «البانتوثنيك» و ٣٨ جراماً من «البيريثوكسين»، هذا، وتعتبر هذه المركبات الثلاثة خير منظم لعمليات الأكسدة والتمثيل الغذائي والنمو بالجسم..... في حين أن الخبز الأبيض يكون خالياً تماماً من هذه المركبات المفيدة.

وقد أثبتت البحوث العلمية أيضاً أن الخبز الأسمر يفيد الحركة الدورية للقناة الهضمية؛ لأن الخشالة بها نسبة مرتفعة من الألياف السلوبولوزية التي تسهل مرور الكتلة الغذائية في الجزء الأخير من الأمعاء، وبالتالي تمنع من الإصابة بالإمساك.

### **\* الخبز الأسمر يمنع التهاب الزائدة \***

أثبتت دراسة علمية أجريت بكلية الصحة العامة بجامعة «واشنطن».. أن من يتناول الخبز الكامل المحتوى على الزرّة والمواد التي تحتوي على ألياف يكون أقل عرضة للإصابة بالتهاب الزائدة الدودية، وقد تبين ذلك بعد إجراء دراسة على ٢٧٠ شخصاً قد دخلوا المستشفى بسبب الإصابة بالالتهاب الحاد في الزائدة الدودية ومن المرضى بأمراض أخرى، واتضح أن الذين يصابون بالتهاب الزائدة لا يأكلون الخبز الأسمر المحتوى على الزرّة.

### **\* الكائنات والبكتيريا والشعاب (١):**

أظهرت نتائج البحوث التي قام بها العلماء في الولايات المتحدة الأمريكية أن

---

\* مجلة كل الناس في عددها الصادر في ١٧/١٢/١٩٩١ (بصرف).

«الكائنات، أو السمام يكافح سرطان الرئة ويقتل الإصابة به بين المدخنين .. كما أنه يؤجل ظهور أعراض الشيخوخة، وأنه يحتوى على عشرة أصناف كمية الفيتامين «ج» الموجودة بأى فاكهة أخرى .. وخمسين ضعف فيتامين «أ»، و«بيتا - كاروتين» .

كما أن «الكائنات» يحتوى على سرعات حرارية أقل من التفاح بنسبة ٣٠ سعرا.

### «النشويات تحلص من الاكتئاب»<sup>(١)</sup>:

أثبتت البحوث أنه عندما يشعر الإنسان بالاكتئاب أو فقدان الشهية يكون السبب فى ذلك نقص مادة كيميائية بالمخ اسمها «سيتروتين» ...

وأنه إذا تناولنا هذه المادة الكيميائية الموجودة فى النشويات مثل الخبز والمكرونة والبطاطس - على أن نمتنع عن أكل البروتينات معها - يمكن أن نتخلص من الاكتئاب إلى حد كبير!

### «اهمية الطعام الغنى بالألياف» :

خرجت مؤخراً بعض الدوائر الطبية لتؤكد أن الألياف الطبيعية الموجودة فى بعض الأطعمة النباتية بتركيزات عالية، مثل القمح والفواكه المجففة كالبرقوق والمشمش والتين تعمل كالمصيدة فى اصطداد الكيماويات أو الملوثات الكيميائية الخبيثة المسببة لسرطان القولون، حيث تمسك بها ولا تتركها تعبر بمفردها من القولون وبقية الجهاز الهضمي . فقد تبين أن الألياف الطبيعية تحصى سطح القولون من الاحتكاك بهذه الملوثات الكيميائية السرطانية التى تتولد فى الجهاز الهضمي بعد إتمام عمليات الهضم الطبيعى .

ولقد أثبت علماء جامعة «لوند» فى السويد هذه النظرية عندما تركوا بعض حيوانات التجارب تتغذى على طعام ملوث ببعض المواد الكيميائية السرطانية بتركيزات «الكيتولين» وأضافوا إلى هذا الطعام مقادير من الألياف الطبيعية الموجودة فى بعض الحبوب

(١) مجلة كل الناس فى عندما الصادر فى ١٠/١٢/١٩٩١ (بصرف) .

(٢) المرجع السابق (بصرف) .



الجافة (١) .... وجاءت نتائج الدراسة تؤكد أن الألياف الطبيعية قادرة على الارتباط بمركبات الكحولين، السرطانية، ومن ثم حماية القولون من أضرارها. وفي كندا ... اكتشف العلماء أهمية الأطعمة الغنية بالألياف في تخفيف الآلام العصبية المعوية المستمرة التي يعاني منها الأطفال .... وتعد هذه أول دراسة من نوعها، ووجدوا أن تعرض الأطفال - الذين تناولوا الأطعمة الغنية بالألياف - لآلام معوية كانت أقل بنسبة ٥٠٪ من الأطفال الآخرين الذين لم يتناولوا تلك الأطعمة، وذلك لأن الألياف تساعد على تقليل فترة مرور الغذاء في الأمعاء، مما يساعد بدوره على تخفيف تلك الآلام المعوية.

وقد تبين أيضاً أن الطعام الذي يحتوي على الألياف يعطى الإحساس بالشبع، على عكس الطعام الخالي من الألياف، فهو يدفع إلى الشهام كمية أكبر حتى تمتلئ المعدة ويشعر بالشبع؛ ولذا فهو مفيد للتخلص من السمنة والتحرر من الوزن الزائد

وقد ثبت علمياً أن وجود هذه الألياف يؤجل خروج الماء والأملاح من الجسم أثناء عملية الهضم والامتصاص، الأمر الذي يساعد على الشعور بامتلاء المعدة .. وكلما كبر حجم الطعام في الأمعاء أدى ذلك إلى تنبيه الأعصاب الموجودة في جدرانها، مما يساعد على تنشيط حركتها وتنظيم الإخراج، وبالتالي تقل حالات الإمساك المزمن.

### • التداوى بالأعشاب والنباتات الطبية (٢) :

أشار أحدث الأبحاث التي قام بها علماء الأعشاب والباحثون المتخصصون أن علاج مرضى «الصدفية» الجلدى أصبح فعالاً بالأعشاب عن طريق نبات «الأطنطا» الذى يمكن

---

(١) أسأ عن الكمية التي يحتاج إليها الجسم من الألياف فإن من الصعب تحديدها، خور أن بعض المراجع صمدها بكمية تتراوح بين ٨ : ٥ جرامات لكل كيلو جرام من وزن الجسم يومياً .

(٢) يلاحظ أن تاريخ التطبيب بالأعشاب قديم جداً، يرجع إلى المصور الأولى من التاريخ، فبحسب المخطوطات من أوراق البردى وأثار الفراعنة وقبورهم يدل على أن الكهنة في ذلك الوقت كان لديهم معلومات كثيرة عن أسرار الأعشاب وللتداوى بها، حتى إن بعض هذه الأعشاب الشافية وجد بين ما لحقته قبور الفراعنة من آثار ... ثم جاء بعدهم من الأطباء المسلمين من استفاد من علم الأقدمين، وزاد عليه وتوسع فيه بتجارب جديدة، وفي مقدمتهم «ابن سينا» ... والرازيه وكان فتح العرب للأندلس خدمة جليلة لدول أوروبا بالكثير من المعلومات على يد ألبانهم وما وجدوه في أعشاب الشرق من فرائد طبية .

من خلاله تلاشى الصدفية والبهاق، إلى جانب استخدام بعض المراهم المخلوطة بالأعشاب.

ومن خلال بعض التجارب فى علاج «الريو الشعبى» ثبت أن «حبة البركة» .. و«كندر» .. و«كتان» .. و«حب الرشاد» .. و«دلويليا» .. و«تليو» من الأصناف العشبية المفيدة والفعالة فى علاج هذا المرض.

أما الأعشاب التى تستخدم فى علاج القولون فهى «زهرة الكاموميل» .. و«الشبت» .. و«الكزبرة» .. و«الكراوية» .. و«الزعر» .. و«الريحان» .. و«سماكى يردس».

ويستخدم فى علاج قرحة المعدة مزيج من تركيبات : «المرقسوس» .. و«الرمس» .. و«الانجبار» ... و«القطريون» .. و«الرازيانج» ... و«الكتان» .. و«حب الرشاد» ... وذلك بمقادير معينة حسب كل حالة مرضية.

أما التهابات المرارة وحصواتها فتعالج بالنالى : «بالحرجل» و«الكراوية» و«الهالوك» و«الحلفا» ... و«الزعر» بتركيب خاصة بالكبد والمرارة.

وعن بعض الآلام الناتجة من الجهاز الهضمى تشير الأبحاث العلمية فى مجال الأعشاب والنباتات إلى أهمية عصير البصل الذى يحوى زيتا عطريا له رائحته الخاصة، ويعتبر مطهرا قويا للمفعل يقتل جراثيم التقيح بأنواعها أو جراثيم التيفويد والجمرة الخبيثة ويفقدنا الكثير من حيويتها.

كما أنه يحتوى على مادة «كلوكونين» التى لها ما للأنسولين المعروف من قدرة على تنظيم عملية خزن المواد السكرية فى الجسم واستهلاكها ... فضلا عن ذلك يحتوى البصل على مواد أخرى تقى الشرايين من التصلب وتراكم الكلى فى سن الشيخوخة، فتحسن بذلك الدورة الدموية بما فى ذلك الشريان التاجى فى القلب مصدر الذبحة الصدرية وسببها.

كما وُجدَ في عصير البصل مرادٌ تغذى بُصيلات الشعر وتحول دون سقوطه... وأملّاح تقوى الأعصاب وتجلب النوم، فضلاً عن ذلك يحترى على مادة تزيد من القدرة الجنسية. وبالنسبة لنبات الكركيه... فقد أثبتت الأبحاث الطبية أنه يؤدي إلى تطهير المجارى البولية ويعالج الأمراض الفطرية التي تصيب الجلد فضلاً عن أنه يساعد على خفض ضغط الدم وله تأثير فعال، ويستعمل كمضاد حيوى طيب ويؤثر على البكتيريا وحالات كثيرة من التي تصيب الجهاز التنفسي والبولي، كما أنه مادة قابضة تفيد في حالات الإسهال.

أما زيادة نسبة «الكولسترول» في الدم فعلاجها في «الترمس» .. وزهر أقحواني قطريون» .. وعصفر» .. إلى جانب زيت الثوم، وقد اتجهت بعض شركات الأدوية إلى إنتاج أقراص الثوم لعلاج زيادة الكولسترول<sup>(١)</sup>.

وبالنسبة لنبات الحلبة .. فقد أثبتت الأبحاث أنها مقوية للأعصاب؛ لاحتوائها على فيتامين «ب» كما تقيد بوجه عام في حالات فقر الدم، وضعف البنية، ونحافة الجسم، وفقدان الشهية، كذلك فهي ملينة للأعما، ومضادة للالتهابات الرئوية والنفلات المعوية.

كما أظهرت التجارب أن الحلبة تساعد مرضى البول السكري في شفاء جروحهم، وتقيد في حالة تساقط الشعر.... وأن زيت الحلبة على شكل مستخلص يعتبر مفيداً لنمو الثديين للإناث وتقوية غددهما، وإدرار اللبن للمرضعات، فضلاً عن إدرار الطمث وتيسيره عند الإناث.

أما نبات السيكل<sup>(٢)</sup>... فقد أثبتت التجارب مدى فعاليته في علاج أمراض القلب كدواء .. وأنه إذا أخذ بكميات قليلة يصلح كمفت ومدر للبول في حالات مرض الاستسقاء، والآن يُحصَرُ من هذا النبات خلٌ طيب يسمى «خل السيكل» يستعمل في الأغراض الطبية

(١) أمطابا دواء .. بحث منشور بمجلة منار الإسلام عدد مايو ١٩٩١ (بتصرف).

(٢) هرنات مصر ينمو في المناطق الصحراوية في مصر.

## \* نبات «الحلاج او كالوكاسيم» (١) :

هو من أهم الأعشاب والنباتات الطبية حيث أفادت بعض الدراسات والبحوث أهميته في علاج الروماتيزم، والنقرس الحاد، وكمسهل، ومعرق، ومدر للبول. والجدير بالذكر أن أكبر مقدار يُعطى للإنسان هو ٢٥ ر. جرام... وإذا أخذ بكمية كبيرة أى أكثر من اللازم فإنه يسبب تسمماً.

أما نبات «مخالب الشيطان» (٢) ... فقد أشارت النتائج التى ناقشتها ندوة أمراض الروماتيزم فى «باريس» مؤخراً إلى أن هذا النبات له فعالية فى علاج الأمراض الروماتيزمية بدون آثار جانبية.

ونبات «البابونج» .. يستخدم كمطّف وملين ويسكن آلام المعدة ويزيل النفخة ووجع الكبد، وله فعالية فى تغذية الحصى.

كما ثبت أن له تأثيراً واضحاً فى إزالة الصداع والحميات، وتقوية الصدر من البلغم، وعلاج البلور، فضلاً عن فائدته كمشروب يستخدم بغرض «تعريق» الجسم، والتخفيف من حدة الإعياء الذى يصيب المرء.

ويستخدم مسحوق «زهر البابونج» بنثره فوق التهابات الجلدية والقروح وسرطان الجلد والتهابات الأظافر والأطراف. كما يستخدم فى علاج الزكام والتهابات الأنف والأذن والجيوب الأنفية والحجارة والتهابات الغدد الدهنية.

ونبات شوك الجمال .... تستعمل كل أجزاء النبات فى علاج البواسير بخوراً ودهاناً.... ويفيد شربه فى إزالة الحامض البولى وإدرار البول، فضلاً عن كونه مسهلاً ومطهراً للجهاز الهضمى، وصبغته من أفضل الأدوية فى علاج المفاصل.

(١) ويسمى أيضاً به: الزعفران الخزيل، .. وقد استخدمه العرب قديماً فى علاج للنقرس.

(٢) نبات مخالب الشيطان موطنه إفريقيا.... ويلاحظ أن بعض العلماء يقرّون : إنه قد لا يساعد على الشفاء التام من الروماتيزم إلا أنه يبطئ تطوره، بحيث يؤخر مراحله المتقدمة التى تتطلب للتدخل الجراحى علاجه واستبدال المفاصل المريضة.

### \* نبات السيسال (١) :

تستخدم بعض مركباته فى علاج بعض الأمراض الجلدية، وأمراض العيون ومنع حدوث الصلع المبكر وعدم سقوط الشعر. كما يستخدم هذا النبات فى علاج بعض أنواع الروماتيزم وآلام المفاصل وضيق التنفس الناتج عن الربو وآلام الصدر.

### \* نبات الجريرية (٢) :

يعتبر من الأعشاب ذات الخواص المضادة للبكتيريا... وتؤثر تأثيراً إيجابياً على الغشاء المخاطى للحم والحدجرة والورثين.

كما يفيد هذا النبات فى حالات ضعف الهضم وققدان الشهية للطعام والالتهابات الصدرية والنزلات المعوية.

ويستخدم أيضاً فى تهدئة الصناع العصبى وتقوية الأعصاب والجهاز العصبى، وعلاج الشلل والرجفة فى اليدين، وضعف الذاكرة عند الشيوخ الكبار، فضلاً عن إفادته فى علاج نزلات البرد.

### \* نبات السكران (٣) :

تصنع من أزهاره وأوراقه أقراص وجيوب لأغراض التخدير قبل العمليات الجراحية البسيطة، حيث له تأثير فعال فى تخفيف الآلام الحادة بسبب الجروح وكسور العظام وتسكين المصن الكلى أو احتباس البول أو آلام الممرود الفقري. كما أنه يساعد على النوم وتهدئة الأعصاب.

---

(١) هو من النباتات المشبية المعمرة المستديمة الخضرة، وتستخدم أبقاله فى صناعة المبال وشداكات سفن الصيد، كما تستخدم بقله كمادة صناعية لمصيرة الأرض.

(٢) هو من الأعشاب التى تنزرب مقلبة أو مع الشاي، حيث تعطى لكهة جميلة مستحبة.

(٣) هو نبات شجري ينمو فى منطقة والى المريف، وتستخدم أوراقه المقلبة كدوخ من أوراق التخمين لتخفيف آلام الربو الشصى والقصص المعوى.

### \* نبات العرعر :

يستخدم زيت كمشطهر للمساالك البولية، وتقوية مناعة الجسم، كما يستعمل فى تدليك الأطراف المصابة بالروماتيزم.

### \* نبات الحنظل (١) :

يستخدم فى علاج الروماتيزم، خاصة روماتيزم المفاصل.. كما يستخدم فى علاج الكبد. والصفراء

### \* نبات القيصون، :

يستخدم كمشروب لعلاج حالات المغص وكمهدي عام ومزيل للصداع، كما أنه مدر للبول ومفيد فى حالات أمراض الكلى.. كما يطفى ويستعمل فى علاج العيون ضد اليرقان.

### \* نبات الإيرونوريا (٢) :

تستخدم خلاصة المائية لقتل قواقع بلهارسيا الجهاز البولى؛ وذلك لاحتوائه على مواد مضادة قاتلة لهذه القواقع.

### \* نبات العجيل (٣) :

ويستخرج من خلاصته المائية مادة تتميز بأنها مضاد حيوى قاتل للبكتيريا.

### \* نبات الخبيزة :

وتستخدم خلاصته المائية أيضاً لحماية الأغشية المخاطية للمبطنة للأمعاء وعلاج حالات قرح الجهاز الهضمى، كما اتضح أن لهذه الخلاصة تأثيراً مليناً قوياً.

---

(١) هو نبات برى صغير الحجم لونه أخضر يشبه البطيخ الصغير، وهو ينمو برى فى منطقة الصحراء فى وادى الجفيلة ووادى الحريف

(٢) هو نبات ينمو فى وادى النيل والدلتا، ويوجد فى زراعات البرسيم وعلى حواف الترع.

(٣) هو عبارة عن شجيرات صمراوية تنمو بكثرة على طول السهل الشمالى من السمر حتى رفح.

### \* نبات ست «الحسن»:

ويستخدم لعلاج المغص... وهو يعتبر الأصل الطبيعي لدواء «البلايغال» الذي يعد من أفضل عقاقير المغص.

### \* نبات «الحنة»:

تحتوي أوراق الحنة على عنصرين فعالين: أحدهما يذيب القلب وضرباته، والآخر يسبب ارتخاء العضلات، مما يؤدي إلى توسيع الأوعية وانخفاض درجة ضغط الدم.... فضلاً عن استخدامه في علاج الأمراض الجلدية وحالات الصداع الشديد.

### \* نبات الزنجبيل :

تبين أن المادة المستخلصة من غلى سيقان الزنجبيل تنفع لمعالجة التهاب الحنجرة والبلعوم.

### \* البقدونس .. نبات طبي \*

ثبت علمياً أن تناول «البقدونس» له أهمية كبيرة في العمل على معادلة حموضة الدم من جراء تناول اللحوم المشوية التي تحتوي على مواد حمضية، كحمض «اليوريك» مثلاً، الذي قد يتسبب أحياناً في عمل حصوات في الكلى أو يؤدي إلى حدوث الترسيب في المفاصل، وبالتالي تكون عواقبه الإصابة بمرض النقرس.

وقد تبين أن معادلته لحموضة الدم من جراء احتوائه على أملاح عضوية.

وأثبتت البحوث العلمية أن «البقدونس» غني بفيتامين «ج» و«بيتاكاروتين» الذي يتحول في الجسم إلى فيتامين «أ»... وأن تناوله يفيد في أمراض الكبد واليرقان... كما أنه مدر

---

«البقدونس» اسمه الحقيقي «مقدونس» نسبة إلى إقليم «مقونسيا» بالبرلمان، حيث استعمله الإغريق رمزاً للخضاء، وزيروا به الأطعمة في أعيادهم. وموطنه أصلاً هو شمال ووسط أوروبا وبحوض البحر المتوسط، ويزرع الآن في العالم كله.

للبول ويفيد عند احتياسه، ويعمل على إخراج ما يتجمع من ماء الاستسقاء من الجسم... وهو كذلك مُدرٌ للطمث.

وأن «البقدونس» لما يحتويه من عنصر «الكاروتين» يفيد في تقوية البصر وتحسين الرؤية، خاصة عند تقدم السن، ومن يتوقف عملهم على حدة البصر، فضلاً عن فوائده في الحفاظ على صحة خلايا البشرة والعصلات.

وقد تبين أن «البقدونس» له دور في عملية الهضم وفتح الشهية من أجل رائحته العطرية، وأنه يفيد كثيراً عند استعماله كمادات على ثدي الأم عند فطام رضيعها؛ لأنه يساعد في تجفيف إفراز اللبن.. كما يمكن استخدامه كمضادات للقروح والأورام.

كما تبين أن للبقدونس استخدامات مفيدة في عمليات التجميل لدى المرأة، حيث يستخدم هريسه كقناع على وجهها فيشد بشرتها، ويضفي عليها كثيراً من الحيوية والنضارة، وغيره من استخدامات (١).

#### • نبات «البردقوش» (٢):

وقد ثبت فعاليتها في تنظيم الدورة الشهرية، وتخفيف آلام المخاض، وآلام العضلات والمعدة، وأمراض الكبد، واستخدم كمهدئ للأعصاب، ومسكن للصداع ومضاد للأطفال وعلاج بعض نوبات الصرع.

كما يمكن استخدام زيت الطيار الذي يستخلص منه دهنًا لعلاج حالات الروماتيزم والنقرس وألم المفاصل.

كما يستعمل زيت البردقوش طارداً للغازات، ومطهراً للمسالك البولية.

(١) وقد يستخدم حسارة البقدونس في غسل الشعر وتغذيته وتقويته.

(٢) هرنبات يصل ارتفاعه من ٢٠ إلى ٤٠ سم ومرطنه الأعلى مريض البحر المتوسط. ويحتوى هذا النبات القزهر على زيت طيار وعصم وأصلاح.



## \* نبات «الكرفس»<sup>(١)</sup>:

وقد تبين أنه يمكن استخدامه كعلاج للسمنة والاستسقاء وانتفاخ الأمعاء وبالغازات، وكعلاج أيضاً للروماتيزم والنفرس والززلات الشعبية وضيق التنفس.

ويعتبر نبات الكرفس مفيداً لمرضى الكلى والمجارى البولية، كما أنه مدر للطعم، ومزيل للشعور بالقلق والتوتر، في الوقت الذي ينشط الأعصاب، ويعالج الضعف الجنسي..

كما يعتبر الكرفس مفيداً لحالات مرضى السكر؛ لاحتوائه على ثنائي «فيل أمين»، لخفض لسكر الدم.

## \* الحبة السوداء<sup>(٢)</sup>:

أشارت أحدث الأبحاث إلى أهمية الحبة السوداء في علاج كثير من الأمراض الجلدية مثل الجرب، والإكزيما، وحب الشباب، والطفح، والقولون، إلى ما يسمى أحياناً بـ«التينيا»، والتهابات الجلد والبثور والبهاق، وتساقط الشعر والصدفية.

كما تفيد الحبة السوداء في علاج بعض الأمراض التي تُصيب الجهاز الهضمي، مثل عسر الهضم، وغازات المعدة، والحموضة، والإسهال، والغص المعوي، والتهاب الكبد والمرارة، والقرحة، والتهاب القولون، وضعف الشهية للطعام، والدوسنتاريا الأميبية،

(١) هرو نبات عرفة الإغريق قديماً رمزاً للجمال والسعادة، وقد ذكره هوميروس في الأوديسا .. واقتضه الرومان رمزاً للصوت، وكانوا يرددون مواعظ بالدعاء الآتي : «كَلْبُطْ مَزِيداً من الكرفس». ونبات الكرفس يحتوي على «جليكوسيدات»، وزيوت طيارة، وسمك، وأملاح معدنية، وفيتامينات «أ» و«ب» و«ج» و«د».

(٢) تعد من النباتات الطبية التي تفيد في علاج كثير من الأمراض التي حار فيها الطب .. ولا عجب أن يرشدنا الرسول ﷺ إليها في قوله: «عليكم بهذه الحبة السوداء، فإن فيها شفاء من كل داء إلا السَّامَ، أي السم، وذكر ابن قيم الجوزية أيضاً أن الحبة السوداء تطرد للديدان من البطن، وتخلص من البرص والحمى، وتلطف الطعم، وتطرد للرياح، وتذيب حصى الكلى والحجارة، وتقطع للزكام، وضيق التنفس، والبرقان، وآلام الأسنان، والقرح ... والحبة السوداء لونها أسود، ومن هنا فإن اسمها أخذ من لونها .. كذلك البذر لها شكل هرمي ذات طعم ورائحة معقدة وحجمها أصغر من حبة السمسم ... والبذور قطرات تستخدم في الطب .. أما سيقان النبات فتستخدم كطب للشافية .. أما الزيت الطيار فيحتوي على مادة «التوبجولن» وأصالح الثورمغات والمديد والقوسفور .. وهي تعتبر كمضادات للجراثيم والميكروبات وهرمونات منشطة للجسم وإنزيمات هاضمة وعلاجاً للحموضة.

والديدان الشريطية، وهناك أمراض العيون التي تفيد في علاجها الحبة السوداء، حيث يدهن بزيت الحبة السوداء الصدغان بجوار العينين والجفنين قبل النوم، مع شرب قطرات من زيت الحبة السوداء.

كما تبين جدوى تناول الحبة السوداء في علاج ارتفاع ضغط الدم وزيادة نسبة الكوليسترول في الدم.

وأكدت الأبحاث العلمية أيضاً على فائدة الحبة السوداء في علاج أمراض الجهاز البولي والتناسلي، ولا سيما علاج الضعف الجنسي عند الرجال، واضطراب الطمث عند المرأة.

وكذلك في علاج أمراض الجهاز التنفسي مثل نزلات البرد ونوبات الربو كما تفيد الحبة السوداء عند تناولها كمسحوق، أو بعد أن تُغلى في الماء وتُحلى بعسل النحل.

وقد تبين أن بذرة الحبة السوداء تعطي نتائج باهرة لو استخدمت مع بعض العناصر الأخرى النباتية والحيوانية أو المعدنية ليتم تفاعلها ويظهر أثرها الطبي<sup>(١)</sup>.

### \* العلاج بنبات الزعر<sup>(٢)</sup>:

ثبت علمياً.. أن نبات الزعر يحتوي على مادة «التيمول» التي تعد أقوى من مطهرات أخرى «كالكاربول» ..، «الفينول» .. والكريزول، وغيرها .. ولذلك فهي تطهر من الداخل جهازى التنفس والهضم.

كما يستعمل نبات «الزعر» لعلاج النزلات المعوية والصدفية والسعال الديكي وانتفاخ الرئة<sup>(٣)</sup> ... ويعالج الاضطرابات التنفسية الناتجة عن إدمان المخدرات أو التبغ.

(١) العلاج بحبة البركة الحبة السوداء: الدكتور إسماعيل عبد المطلب الخطيب (بتصرف).

(٢) الزعر النهرى يبلغ طول عشبه ٢٠ سم، وفروعه خفيفة، وأوراقه صغيرة وبخسومية اللون، وله رائحة لطيفة، والجزء الطبى منه هو للفروع المزهرة ...

(٣) وذلك بجر، ثلاثة فاصلين يومياً من مسحوق الشب بعد تطهيره بالصل أو السكر

ويساعد زيت الزعتر<sup>(١)</sup> على طرد الديدان المعوية، وذلك عن طريق استعمال من ٣ إلى ٤ نقط من هذا الزيت على قطعة من السكر ثلاث مرات يومياً، ولمدة تدرّاج بين ٤ إلى ٦ أسابيع.

كذلك يعالج تشققات حلمة الثدي، وخصوصاً لدى المرأة المرضع، والتهابات وتسليخات الأطفال

وقد تبين أيضاً أن المضمضة بمستحلب نبات الزعتر تسكن آلام الأسنان واللوزتين، فضلاً عن أنه مطهر للفم، حيث إن ماءه حافظ ضد الجراثيم.

وأنه يمكن استخدامه لعلاج الأطفال المصابين بمرض لين العظام وضعف البنية والأعصاب والناقيين، ولعلاج كدمات والتواء المفاصل.

ومن الجدير بالذكر أن قدماء المصريين قد استخدموا نبات الزعتر في صناعة الروائح والعطور وعمليات التحنيط لمدى أهميته الخاصة في هذا المجال.

### • بذر الخلة وتأثيره العلاجي :

في مصر .. أجرى العالم الدكتور عبد المصم المفتي تجاربه حول فاعلية نبات بذر الخلة في شفاء مرض الصدفية والبهاق والطفلة وغيرها ..

وبالفعل اكتشفت فاعليته في علاج تلك الأمراض لاحتوائه على مادة «الميلادين».

ويعد عامين أجرى بعض العلماء الأمريكيين بحثاً مشابهاً أكد نفس النتائج التي توصل إليها العالم المصري.

---

(١) يمكن إعداد زيت الزعتر بوضع كمية من الشب في زجاجة بيوضاء، وإغلاق الزجاجة بإحكام بعد إضافة كمية من زيت الزيتون تكون كافية لغمر الشب فيه، وتوضع في الشمس لمدة أسبوعين، يصفى بعدها الزيت، وتُسَر الأعشاب فيه بقطعة من القماش، ويحفظ للاستعمال عند الحاجة إليه.

وفى خلال فترة التجارب وتبادل المعلومات حدثت مفاجأة.. فقد تبين أن العقار الذى ظل لفترة يستخدم عن طريق الفم له تأثير موضعى كدهان أيضاً.... بعد أن لوحظ أن العقار يصيب أصابع الممرضات بلون قاتم!

ثم انتشرت البحوث المشابهة على العقار فى فرنسا والولايات المتحدة الأمريكية التى قامت بحضيره صناعياً باسم «تراى ميثايل سورالين» لمنافسة العقار المصرى الطبيعى.. ولكن الأمريكين اكتشفوا عدم فاعلية المستحضر الصناعى، فعادوا إلى استخدام العقار المصرى الذى أثبتت فعاليته بدون أى آثار جانبية.

### \* البابونج وتأثيره العلاجى \*:

أثبتت البحوث العلمية أن مسحوق البابونج يفيد فى علاج التهابات الجلد والقروح والتقرحات الصديدية وإزالة راحتها الكريهة..... وأن استنشاقه يساعد على علاج الزكام واحتقان الجيوب الأنفية والتهاب الأغشية المخاطية.... وفى حالات التهابات الجهاز التناسلى يفيد «كدش مهبلى» يزيل الإفرازات ذات الرائحة الكريهة..... كما يمكن علاج آلام الروماتيزم بوضع أكياس من «البابونج» الساخنة على موضع الألم، ويستعمل مغلى البابونج كمادات أو غسولاً للجروح والتقرحات والعيون المصابة بالرمد، ويستعمل أيضاً كعلاج ناجح للإكزيما أو حرق شرجية لتخفيف آلام البروستاتا ومغص الأمعاء وقرحة المعدة إذا مزج بشراب العرقوس.

كما ثبتت فعاليته فى تخفيف حدة التوتر والأعصاب للثائرة.. وخفض ارتفاع ضغط الدم، خاصة إذ مزج بشراب للكركريه واللينسون... كما أنه يزيد من مقاومة الجسم للزلات البرد وأمراض الجهاز التنفسى.

---

• البابونج نبات يتكون من أزهار مركبة تتكون من زهرات شمعية بوضاء، وأخرى قرصية صفراء تسمى على مراد مرة مختلفة بزيت طيار أزرق اللون، وهذا اللون هو نتيجة لاحتراقه على مادة كاسازولون الزرقاء التى لها تأثير مضاد للالتهابات، ويتغذى بشرة الجلد، وتقوى بصيلات الشعر... وموطنه الأصلي وسط وجنوب أوروبا، حيث يستخدم كمشروب شجى كالشاي ويجود زراعته فى حوض البحر المتوسط.

ويدخل «البابونج» فى تركيبات كثيرة من مستحضرات التجميل، بل ويستخدم هو ذاته فى تجميل البشرة، فهو يساعد على تقوية الشعر وإكسابه بريقاً وحيوية، وخاصة الشعر الأملس، إذ يستخدم مغلى البابونج فى غسله، ويدخل ضمن مكوناته غسولات الشعر المعروفة باسم «الشامبو» كما يدخل فى تركيبات صبغات الشعر وتغذيته.

## \* العرقسوس (١):

أثبتت البحوث العلمية.. أن جذور العرقسوس تحتوى على الكثير من المواد الفعالة ذات التأثير القوى فى علاج العديد من الأمراض التى تصيب الجسم، فقد ثبت أن العرقسوس من أنجح النباتات الطبية المستخدمة فى علاج القرحة؛ حيث يحتوى العرقسوس على مادة لها تأثير قوى لعلاج القرحات بأنواعها؛ لما له من خاصية الالتئام، فيؤثر على الأغشية المخاطية الموجودة، وكذلك الخلايا.

كما أن العرقسوس يفيد فى علاج مرض «أديسون» (٢) ..

وقد ثبت مؤخراً أن للعرقسوس أيضاً تأثيراً مضاداً للتقلصات وتأثيراً مهبطاً على الجهاز «الباراسمبثارى» .. وذلك يقوم العرقسوس بوظيفة تهدئة حالة المعدة بهذين التأثيرين.

ومن الثابت علمياً أن للعرقسوس تأثيراً مائلاً لمقاومة «الكورتيزون» ولكن بدون أعراضه الجانبية غير المرغوب فيها، والتى تنشأ عن استخدام «الكورتيزون» ، حيث إن

(١) من قديم الزمان كان هذا النبات يستخدم ضمن الوصفات الشعبية المتداولة بين العامة بدون الرقوب على الفوائد الطبية التى حرفت الآن.. وهو يستخدم مشروباً شعبياً يحظى بإقبال شديد من كاله الأرباط والحبقات، خاصة بعد التوصل والتعرف على العديد من مميزاته للصحة الباهرة..... والعرقسوس نبات عطري يبلغ ارتفاعه حوالي متر... وتكمن المادة الفعالة فى جذوره وريزوماته... وإذا أردنا أن نعرف التفسير البيولوجي للأسس الطبية للعرقسوس «جاسمينا جلار».. فإن كلمة «جاسمينا» تعني الطعم الحلو للجذور.. وكلمة «جلار» تعني أن النبات أملس وامرته تحتوي بداخلها على عدد من الهدور بنية اللون، يبلغ عددها من ست بذور إلى ثمانى فى الثمرة الواحدة

هذا، وتعتبر منطقة حوض البحر المتوسط الموطن الأصلي لزراعة هذا النبات، وقد نجحت زراعته فى كثير من البلاد، وتحضر أسبانيا أولى الدول المنتجة له، كما يزرع فى الولايات المصرية.

(٢) مرض «أديسون» من أعراضه الضعف الشديد والهزال، حيث لا يستطيع المريض مناداة الفرائش مع فقر فى الدم وهبوط فى ضغط الدم، وضيق عجلة القلب، وتغير لون الجلد، خاصة فى منطقة الوجه واليدين .. أما فى الحالات العادية من المرض فتشدد أعراضه، ومن ذلك تكرار القيء والإسهال مما يؤدي إلى فقدان الجسم لكثير من سوائله.

التركيب الكيميائي لهرمون «الكورتيزون» يتكون أساساً من نواة ستيرودية.. في حين أن المادة الفعالة في الـ «عرقسوس» ليست ستيرودية...

ومن المعروف أن «الكورتيزون» \* له تأثيران كمادة ستيرودية.

أولهما : تحوّل الجليكوجين إلى جلوكوز، وبهذا ترتفع نسبة السكر في الدم، وهذا التأثير غير موجود تماماً في المادة الفعالة المستخرجة من الـ «عرقسوس».

ثانيهما : يسبب «الكورتيزون» حدوث زيادة في نسبة الصوديوم وقلة في نسبة البوتاسيوم في الجسم، وهذا ما لا يسببه الـ «عرقسوس».

### \* العلاج بالبطيخ :

أكدت دراسة علمية أن ثمار البطيخ وبذره وقشره مفيدة لحصى الكلى والمثانة .. وتزيد من إدرار اللبن عند الأمهات المرضعات .. وملطفة للأنسجة المخاطية

وأوضحت الدراسة أن لب البطيخ مقو للجسم، ومفيد في إدرار البول.. وأن تناول ٥ جرعات منه بعد غليها في كوب ماء مرتين يومياً يساعد على علاج حرقان البول، والتهاب الكلى المزمن.

### \* أعشاب تنشط البنكرياس :

توصلت دراسة علمية أجريت بالمركز القومي للبحوث بالقاهرة على ٣٠٠ مريض بالسكر إلى إمكانية علاج هؤلاء المرضى بالأعشاب المرة، كالحنظل، والحلبة، والبابونج، والدمسقية، والترمس.

من الجدير بالذكر أنه قد تم اكتشاف «الكورتيزون» عام ١٩٢٥ بواسطة العالم «كندال» الذي ظل سنين طويلة يجرى العديد من التجارب المتعبة على هرمونات الغدد فوق الكظرية.

وفي البداية توصل إلى مركب سماه باسمه «كندال» .. وقام بتجريبه على امرأة مصابة منذ أربع سنوات بالآم للروماتيزم، فلاحظ بعد فترة اختفاء الآلام وبضائل الحالة للشفاء، ولكن بعد أن توقفت العلاج عادت الحالة إلى ما كانت عليه، وظهر الكهر من الأمراض الجانبية غير المرغوب فيها بصورة واضحة، مثل تورم واستفارة الوجه، وارتفاع ضغط الدم، وظهور أعراض تنكسية غير طبيعية، واختلان الماء في الأنسجة للجسم، وذلك يرجع إلى انصلاص الأملاح التي كان من المفروض إخراجها عن طريق الكلى.

وصرح د. عبد الباسط سيد أستاذ الكيمياء الحيوية، ورئيس الفريق الذى أجرى الدراسة، بأن هذه الأعشاب يتناولها المريض مخلوطة بعد سحقها بتسب متساوية من كل منها، وذلك لمدة خمسة عشر يوماً مع اتباع الرجيم الخاص، والبعد عن التوتر طوال هذه الفترة.

وأضاف: أن هذه الأعشاب تعمل على تنشيط البنكرياس فى إفراز الأنسولين، وذلك بديلاً لأدوية السكر التى تسبب «عسر البنكرياس» بدلاً من تنشيطه؛ حيث يؤدى استعمالها فى النهاية، إلى اعتماد المريض على الحقن بالأنسولين الخارجى بعد فترة من خمس إلى عشر سنوات.

وقد أكدت الدراسة أن العلاج بالأعشاب فى مرض السكر غير الوراثى الذى يظهر بعد سن الأربعين أثبت كفاءته وفعالته (١).

#### \* الأفيذار (٢):

أثبتت الدراسات العلمية أن التأثير العلاجى للمركبات المستخلصة من نبات «الأفيذار» على خفض ضغط الدم المرتفع صار واضحاً.

وتم بالفعل فصل المركبات الفينولية التى تحتويها هذه الخلاصات وتعدد أحد العناصر الفعالة التى تخفض ضغط الدم وتحديد تركيبه الكيماوى وإنتاج مركب جديد أطلق عليه اسم «أفيذارون».

#### \* الفجل يقلل نسبة السكر بالدم:

أكدت نتائج الأبحاث والدراسات العلمية التى قام بها فريق من الباحثين بقسم العلوم الصيدلانية بالمركز القومى للبحوث .. أن تناول الفجل مع الطعام يخفض كمية السكر فى الجسم بنسبة ٣٠ ٪ بدون إحداث أية آثار جانبية، فقد أظهرت التجارب أن خلاصات نبات الفجل تعمل على تنشيط خلايا البنكرياس المسؤولة عن إفراز مادة الأنسولين التى تقوم بحرق السكر فى الدم.

(١) مجلة الطم الصادرة فى يونيو ١٩٩٠ (بصرف).

(٢) شجيرات هذا النبات تتركز فى صحراء الريس بمصر.

كما أوضحت الدراسات أيضاً أن تناول الفجل يقلل من استهلاك مريض السكر للطعام بنسبة ٢٥ ٪ نظراً لاحتوائه على نسبة كبيرة من الألياف .

ونصحبت بتناول رأس وورق للفجل معاً؛ حيث إن المادة الفعالة تتركز في الرأس .. كما أن تناول الورق مفيد؛ لأنه يحتوى على كمية من الألياف تقلل من امتصاص السكر .

### \* «خف الجمل» .. لعلاج «مرض السكر» !:

تمكنت باحثة بالمركز القومي للبحوث من استخراج مادة نبات «خف الجمل» التى تساعد بشكل فعال على تقليل نسبة السكر فى الدم عند المصابين بمرض السكر، وذلك بعد أن أظهرت التجارب التى أجريت على الفئران باستخدام هذه المادة فعاليتها بنسبة كبيرة .

هذا، ويتم حالياً إجراء التجارب لفصل مكونات هذه المادة وتصنيعها على شكل عقاقير للاستخدام البشرى .

ومن الجدير بالذكر أن هذه التجارب تشارك فيها هيئة الصحة العالمية .

### \* البصل\*:

ثبت علمياً أن البصل يحتوى على مادة «الكلوكوين» التى تعمل تماماً مثل مادة «الأنسولين» المعروفة بقدرتها على تنظيم تخزين المواد السكرية فى الجسم واستهلاكها ..

كما يحتوى على زيت عطرى قوى المفعول ويعمل على قتل العديد من الجراثيم .

وقد أكدت البحوث التى قام بها العلماء فى الولايات المتحدة الأمريكية أن المواد والأبخرة المتصاعدة المنبعثة من البصل عند تقطيعه تقلل كثيراً من الميكروبات التى تسبب الجروح والتهابات الحنجرة .. لذلك كان الناس قديماً يحرسون على وضع قشرة بصل على الجرح المتقيح بقصد سرعة شفاؤه .. أو وضع بصل على الأنف عند زيارة

---

\* لا يوجد فى الفصوص ما يماثل البصل فى قدم تاريخه سواء فى الاستخدام أو فى المستحضرات الشعبية، فقد ذكر المروخ «ديودوت» أن مقدار كبيرة من البصل قد استخدمها للفراسة فى علمهم خلال عملية بناء الهرم الأكبر .. كما يذكر أنه قد بلغ من اهتمام المصريين القدماء بالبصل أنهم وضعوه مع الجثث المحنطة لمساعدتها على استئناف عملية التنفس عند البحث كما يعتقدون .



مريض بمرض معدٍ بقصد الوقاية.

وقد ثبت أيضاً أن البصل يساعد على إدرار البول وتفرغ إفرازات عمليات الهضم، ومنع حدوث الإمساك لاحتوائه على مواد ملينة ومنشطة للجهاز الهضمي.

وأنه مفيد كذلك كمعالج في الحالات التالية:

- نزلات البرد العادية والزكام والسعال الديكي وضيق التنفس والربو.

- تصلب الشرايين<sup>(١)</sup> وتراكم الكلس في الشيوخة.

- حالات هبوط وظائف الكبد والقلب والكليتين.

- أمراض القناة الهضمية.

- ضعف القوة الجنسية.

كما أثبتت نتائج البحوث العلمية أن عصارة البصل تنشط الأمعاء وتزيد حركتها .. كذلك وجد أنها تزيد من حركة عضلات الرحم وإدرار الطمث.

وأن عصارة البصل تساعد على رفع ضغط الدم لمن يعانون من انخفاضه وتزيد من ضربات القلب .. وأن لها تأثيراً هرمونياً يشابه الهرمون الذكرى للتسميروني؛ إذ أن أثرها كان واضحاً في نمو البروستات والحويضلات الملوية .. كما أنها تنظم الدورة الدموية بما في ذلك الشريان التاجي مصدر الذبحة الصدرية.

وفي دراسة علمية أخرى ثبت أن في البصل أملاحاً تقوى الأعصاب وتهدئها وتساعد على النوم .. وأن رأساً واحداً من البصل كفيلاً بعلاج الصداع مهما كانت حدته

كما ثبت أن البصل مفيد في حالات للتحب والإرهاق وتساقط الشعر<sup>(٢)</sup> وشحوب لون البشرة لاحتوائه على فيتامين ج، كما أنه علاج فعال لأمراض الحساسية.

---

(١) لمعالج هذه الحالات تروجد وصفة شعبية تقطع بصله حلقات، ثم توضع في إناء به ماء بارد ويؤخذ لمدة دقيقة ويُسقى، ويترك حتى يبرد، ويشرب على جرعات كل صباح على الريق لمدة ثلاثة أسابيع .. نفس هذه الوصفة للشعبية تصلح للمعالج من آلام المفاصل.

(٢) ويكرر ان قوم الهريزية أن البصل يخضع للشعر، وأنه يرفع في علاج داء الثعلبة، ففي البصل مواد تغذي بصيلات الشعر وتحول لون سقوطه.

والجدير بالذكر أن البصل يحتوى على فيتامين «أ»، و«ج»، و«ب»، كما أنه غنى بأملاح الكالسيوم والفوسفور والحديد .

### \* البصل مطهر قوي وله استخدامات أخرى :

أكدت نتائج البحوث العلمية .. أن البصل يعد واحداً من أقوى المطهرات .. فقد قام أحد كبار الأطباء السوفيت باختبار ١٥٠ نوعاً من النباتات من بينها البصل لمعرفة مدى تأثيرها في البكتيريا والجراثيم<sup>(١)</sup>، فوجد أنه أقوىها وله فعاليتيه في قتل كثير من الجراثيم ذات المقاومة المرتفعة وقتل ميكروب التيفود بوجه خاص، وإيقاف حركة ميكروب الكوليرا وغيره من الميكروبات .

وهو يعتبر من أقوى الخضراوات مفعولاً في تنقية الكليتين ومعالجة المغص الكلوى..

كما يفيد البصل في عمل الرجيم للتخلص من السمعة الزائدة أو زيادة الوزن، حيث ثبت أنه علاج للبدانة بتناوله مع الغذاء، حيث يساعد على طرد الأملاح من الدم والأنسجة وإزالة المواد الدهنية<sup>(٢)</sup>.

ويستخدم البصل أيضاً في تنقية الجهاز التنفسي وقطع البلغم فضلاً عن فعاليتيه في منع القيء، خصوصاً بعد تناول الأدوية اللاذعة الطعم والرائحة.

أما أوراقه الجافة فتستخدم في تطرية الجلد ومقاومة الأورام والالتهابات الجلدية السطحية فضلاً عن أن عصير البصل يستخدم بفرش تنقية اللثة، وتنجيت الأسنان،

---

(١) وقد ثبت أن البصل يحتوى على زيت كبريتى طيار، كما أن به مواد طبية بعضها سكرى، ويحتوى على كمية كبيرة من حامض الفوسفوريك .

والعرب هم أول من عرفوا مزايا البصل فكلوا به صبرونه نوعاً طازجاً ويصرون عصيره باللين البارد ويتناولونه علاجاً لمرض الاستسقاء... أما الرومان واليونان فكانوا يقدرون مزاياه ويستعملونه في مقاومة أمراض الكبد والزلال .

(٢) ثبت أن البصل الأخضر أغنى من البصل المادى في احتوائه على الفيتامينات، فكل ١٠٠ جرام من البصل الأخضر يحتوى على ٣٦٠ وحدة من فيتامين «أ» و ٢٨ ملوجراماً من فيتامين «ج»، في حين ينخفض فيتامين «ج» في البصل المادى إلى ١٦ ملوجراماً فقط، كما يحتوى على قدر من الكالسيوم والحديد.

وعلاج الأمراض المزمنة وأوجاع الساقين وآلام اليواسير<sup>(١)</sup> .

### \* الثوم .. وفوائده (أخرى)<sup>(٢)</sup> :

أكد بعض الباحثين المختصين أنهم وجدوا أخيراً العلاج لتخلص الجسم من سموم الطعام العسرى المعتمد على المحمرات والمبيكات، وذلك باستخدام الثوم<sup>(٣)</sup> الذى يظهر أولاً فأولاً من كل المواد الصارة التى لا يحتاج إليها .

وفى مجال الأمراض الجلدية وجدوا أن للثوم دوراً لمساعدة الإنسان فى التخلص من البثور والدمامل والصدفية، وذلك بدعك المكان المراد علاجه بكميات من الثوم المفرد أكثر من مرة فى اليوم الواحد .

كما ثبت أن للثوم دوراً رئيسياً فى حماية الجسم من جميع أنواع الحميات؛ ولذا تنصح البحوث العلمية بتعاطيه بكميات كبيرة فى أوقات انتشار الأوبئة والأمراض .

وفى المناطق الرطبة والتى يعانى أغلب سكانها من الروماتيزم، يمكن التخلص من آلامه بدعك الجزء المصاب بحفنة من فصوص الثوم المفرد، ويفضل بلع<sup>(٤)</sup> بعض الفصوص كى تساعد الدورة الدموية فى التخلص من أوجاع الروماتيزم .

---

(١) فى الجزء الأول من كتابنا ثبت علمياً، تناولنا البصل كمعالج لكثير من الأمراض نستنبه هذا بفوائده الأخرى فى الفقرة التى نحن بصددھا .

(٢) سبق أن تناولنا فى الجزء الأول من كتابنا، ثبت علمياً، بعض للجوانب الطبية من الثوم نستنبه هذا بجوانب أخرى لم نكمل الإطار لمعالجتها لهذا الموضوع .

(٣) ينهى الثوم لعلالة الزئبق، وهو يحرق طراخ العلم وينمو فى نباتات تضم كل منها عشرين فصاً أو أكثر .. هناك ثلاثة أنواع شهيرة من الثوم : الثوم الأبيض، والثوم البهمى الذى ينمو أسرع من الأبيض، والثوم الأحمر، وهو أبطأ فى النمو، لكنه ينتج فصوصاً أكبر .... ويحتاج الثوم إلى تربة رملية خفيفة وأقرب كبير من أشعة الشمس، ويروى نمو طويل، ويمكن أن تتم الزراعة فى نوفمبر مما يسمح للمحصول بوقت طويل للنمو.... وهناك الثوم للسلاقي الذى يزرع فى الولايات المتحدة الأمريكية، وهو ينمو لارتفاع يصل إلى ثلاث أقدام!

(٤) بعض الناس قد يفضلون أكل الثوم النيء ولكنهم يخشون رائحته الكريهة فى الفم .. لها هو الحال ؟ .. لقد قدمت اليابان حلاً علمياً عندما استعملت نوعاً من الثوم عديم الرائحة .. وفى نفس الوقت يمكن منع عديدان من البكتيريا عقب تناول الثوم حيث إن البكتيريا تمتص تلك الرائحة .. واليوم تعلن شركات الأدوية الأجنبية والصينية عن إنتاجها من أقراص الثوم التى يمكن بلعها دون خضبة رائحتها الكريهة .

وقد دلت الأبحاث أن متعاطي الثوم تزيد عنده كرات الدم البيضاء أكثر من الإنسان العادى بنسبة ١٣٩٪

ويقول العلماء : إن الثوم يزيد من انتشار كرات الدم البيضاء التى تقتل الخلايا السرطانية ..

ولذلك يحاول الباحثون تطوير عقار يعتمد على الثوم بشكل رئيسى ، حيث يتوقعون أن يعالج السرطان والإيدز .

وقد توصل الصينيون إلى أن الثوم من العوامل المساعدة فى منع الحمل .. وأنه فى المستقبل سيكون منافساً كبيراً لحبوب منع الحمل .

وفى دراسة أخرى تأكد أن الثوم علاج طبيعى تبلغ قوته عُشر قوة البنسلين .. كما أثبتت أنه مادة وقائية ضد المل ، والتيفوس والدفترى وأمراض الرئة .

« أكل الشطة » مفيد :

كشف بحث طبي نشره معهد أكسفورد الطبى .. أن وجود الفلفل الحريف فى الطعام له نفع كبير ... فقد ثبت علمياً أن أكل الفلفل يؤدى إلى حرق كمية أكبر من السعرات الحرارية عن طريق رفع سرعة ودرجة الهضم ....

وقد تبين أن الطعام الحريف يساعد على حرق سعرات حرارية زائدة تتراوح ما بين ٤ إلى ١٦ سعراً حرارياً خلال أقل من ثلاث ساعات فقط .

كما ثبت أن بعض أنواع الفلفل الحريف تتحول إلى عامل طبيعى مهدئ للجسم .. وأن تناول كمية من الفلفل تحتوى على ٤٠ سعراً حرارياً فقط يؤدى إلى زيادة تنشيط غدد العرق ، وخصوصاً فى البلاد ذات الجو الحار ، حيث إن تبخر هذا العرق فوق سطح الجلد يؤدى إلى تهدئة حرارته طبيعياً (١) .

(١) مجلة كوبر الصادرة فى ١٨/٩/١٩٨٨ (بصرف) .

## • البقول وفائدتها :

ذكرت دراسة طبية - فى واشنطن - أن تناول الفاصوليا الجافة وغيرها من البقول الأخرى تقلل من الإصابة بمرض تصلب الشرايين.

وقد أوضحت الدراسة أن هذه البقول تحتوى على مركب يحد من تراكم مادة الكولسترول الدهنية الخطرة على جدران الشرايين، ويقلل مستوياته فى الدم.

## • البطاطا<sup>(١)</sup> والجزر وفائدتهما :

أكدت أبحاث ودراسات أجريت مؤخراً أن تناول البطاطا يقى من أعراض الصداع النصفى..

كما أكدت أبحاث أخرى على فائدة الموز.. فقد اكتشف العلماء بجامعة «استون» بإنجلترا أن تناول الموز يساعد على تنمية وزيادة خلايا الغشاء الحساس الذى يغطى جدران المعدة.

والجدير بالذكر أن العلماء قاموا بتصنيع بعض المستحضرات الطبية التى يدخل الموز فى تركيبها لعلاج مرض قرحة المعدة.

## • الطحالب غذاء ووقود :

فى السنوات الأخيرة أجرى العديد من الدراسات والتجارب على الطحالب للاستفادة منها فى مجال التغذية، وكذلك لاشتقاق الوقود الحيوى..

فقد ثبت أن الطحالب غنية بالبروتين، حيث يحتوى الجرام الواحد من مادتها الجافة على ٧٠٪ من المواد البروتينية، كما يحتوى على عدة أنواع من الفيتامينات مثل «أ» و«ب» التى لا تتوفر فى بقية النباتات.

وتتوفر عدة أنواع من الطحالب الصالحة للاستهلاك البشرى، حيث يمكن استغلالها

---

(١) تعرف البطاطا بالبطاطس الملوحة .. وتعتبر من المحاصيل الهامة لغذاء الإنسان والحيوان .

كأغذية غنية بالبروتينات؛ حيث تدخل في تصنيع العديد من الأغذية الصحية في الولايات المتحدة الأمريكية وفرنسا واليابان وغيرها من الدول.

كما تستغل الطحالب في تصنيع الأغذية الحيوانية بشكل واسع؛ حيث يجرى إنباتها في برك وبحيرات خاصة، ومن ثم حصادها وتصنيعها بطرق التقنية الحيوية<sup>(١)</sup>.

ويمكن إن تستغل الطحالب أيضاً لاشتقاق الوقود، أو لإنتاج الغاز الحيوي لاستعماله في أغراض الإنارة والتدفئة بعد أن أجريت عدة دراسات وتجارب لاستغلالها في إنتاج الطاقة أسفرت عن عدة تطبيقات ناجحة. بل إن هذا النوع من الوقود يستعمل حالياً في عدة دول، سواء في الدول الصناعية أو دول العالم الثالث<sup>(٢)</sup>.

هذا، وتوجد بعض أنواع من الطحالب تستعمل في عدة دول لتقنية فضلات المياه<sup>(٣)</sup>

#### • زبادى وفلافل وبسكوت من بذرة القطن<sup>(٤)</sup> :

صرح العالم المصرى الدكتور أنور عبد البارى، أستاذ المحاصيل بجامعة الإسكندرية، بإمكان استعمال دقيق بذرة القطن النظيفة في عدد من أغذية الإنسان بعد استخراج مادة «الجوسيبول، السامة، حيث يكون للدقيق قيمة غذائية عالية؛ لأن تركيبها أساساً ٥٠% من البروتين و ٢٠% زيت كاربوهيدرات، وفيتامينات ومواد غذائية.

وهي تستخدم في صناعة الخبز البلدى والإفرنجى، والمكرونة، والبسكوت، والزبادى، والفلافل، وأغذية الأطفال، من ألبان وخلافه، بعد أن وجد أن الكربوهيدرات والبروتين والدهن هي المكونات الكيميائية الرئيسية لبذرة القطن.

ومن الشايب علمياً أن بذرة القطن تتكون من الفوسفور والبوتاسيوم والكالسيوم والصدوديوم والحديد والنحاس والرصاص والمنجنيز.

(١) حيث يجرى التحمير في مخمرات أو مفاعلات حيوية لتعامل ببعض المواد الكيميائية كالإنزيمات .  
(٢) ما هو جدير بالذكر أن استهلاك الطاقة المالى من مصادر حيوية يقدر بحوالى ١٥% من مجموع الطاقة الكلية، ويتوقع أن ترتفع هذه النسبة في العقد القادم، نظراً للناح هذا الأسلوب في تجهيز الطاقة، وكذلك بسبب التطورات الحديثة لمرافقة للتقنية الحيوية.

(٣) مجلة العالم الصادرة في ١٩٨٩/١/٧ (بتصرف).

(٤) مجلة لكتوبر الصادرة في ١٩٩٠/١٢/٢ (بتصرف).

## • محار البحر لعلاج التهاب المفاصل :

أثبتت دراسة علمية فعالية المادة المستخلصة من محار البحر لعلاج التهاب المفاصل؛ حيث تتميز هذه المادة بخاصيتها المضادة للالتهاب.

ومن المعروف أن الجسم ينتج مواد معينة تدعى *Prostaglandins* وتعتبر ضرورية لكي يواصل الجسم أداء وظائفه... ولكن قد يحدث التهاب في المفاصل بسبب ألمًا وانتفاخًا تستطيع المادة المستخلصة من المحار حيالها أن تعمل على تلاشي أسباب هذا الالتهاب.

هذا، وقد أمكن تحضير هذه المادة المحارية في شكل حبوب، وأعطيت للأشخاص الذين يعانون من التهاب المفاصل الروماتيزمي، وكانت النتائج جيدة.

وترجع أهمية هذه الحبوب إلى أنها لا تسبب أضراراً جانبية مثلما يحدث من تناول أدوية أخرى... غير أن تلك الدراسة حذرت الذين يعانون من الحساسية تجاه الأسماك وروائحها من تناول تلك الحبوب... أو الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، نظراً لاحتواء محار البحر على نسبة عالية من الأملاح.

## • الموز لتفادي تشنج العضلات :

أشارت البحوث العلمية إلى أهمية تناول الموز في حالة تشنج العضلات، أو ما يعرف بـ «الكرامب»، وهي تصيب الرياضيين بشكل خاص أو الذين يستعملون جزءاً معيناً من أجسامهم بصورة متكررة ثابتة..

وقد تبين أن السبب في ذلك هو نقص في التروية الدموية للعضلات<sup>(١)</sup> والاستخدام المتكرر الطويل للعضلة، فهذا الاستخدام الطويل يؤدي إلى إفراز حامض معين، يؤدي كثرته إلى إحداث التشنج في العضلات مما يسبب حدوث «الكرامب».

كما تبين أيضاً أن حدوث تلك الحالة يكون بسبب نقص الكالسيوم والمغنسيوم؛ ولذا كانت أهمية تناول الموز، لاحتوائه على هذه المعادن بصفة خاصة.

(١) أبرز المطلق التي يسببها التشنج هي الرقبة والظهر والرجل.





## الباب الثاني

### المجال المعمل... والبكتيرولوجى

الفصل الثالث: اكتشافات معملية حديثة.

الفصل الرابع: نصائح.. وتحذيرات علمية.



### اكتشافات معملية حديثة

- \* «الغذاء الملكي».. واكتشافات الأبحاث الكيميائية.
- \* سم النحل من أقوى المطهرات الفعالة!
- \* مادة «الكافيين».. تزيد خصوبة الرجل.
- \* المياه وعنا صرّها المخفية.
- \* أقراص التخسيس وتأثيرها الضار.
- \* شجرة تعالج سرطانات المرأة.
- \* النمل مصدر للعقاقير!
- \* ..... وموضوعات أخرى.



## \* الغذاء الملكي \*

أجريت الأبحاث على الغذاء الملكي لمعرفة تركيبته الكيميائية المعقدة، فتبين أنه يحوى أحماضاً أمينية وبروتينية ونيروجينية.. كما أنه يحتوى على نسبة عالية من فيتامين (ب<sup>6</sup>) ....

كما تبين أنه يحتوى على حمض «البانتوثين» الذى يعزى إليه حيوية وطول عمر الملكات بالنسبة لباقى أنواع النحل.

وقد أثبتت الدراسات العلمية أن إعطاء الغذاء الملكي للأطفال الذين يعانون من سوء التغذية قد أدى إلى زيادة عدد كرات الدم الحمراء، مما يساعد على علاج فقر الدم الثانوى .. كما اكتشفت- مؤخراً- العلاقة الوثيقة بين الغذاء الملكي ومرضى قصور الشريان التاجى والذبحة الصدرية، وذلك بعد أن لوحظ تحسن حالات المرضى بتناولهم للغذاء الملكي.

وقد أظهرت النتائج المبهرة أن تناول ملعقة صغيرة من الغذاء الملكي مرتين يومياً لمدة أسبوعين قد أدى إلى انخفاض ملحوظ فى نسبة الكوليسترول والدهنيات فى الدم، وهو السبب الرئيسى لمرضى تصلب الشرايين والذبحة الصدرية.

وقد تبين أيضاً - أن الغذاء الملكى كمادة طبيعية خالصة - له مفعول جيد مضاد

---

من المعروف أن الغذاء الملكى عبارة عن مركب ينتج أساساً من صفار شحالات للنحل... وهو مادة معقدة التركيب الكيميائى تفرز من غدة خاصة لصفار الشحالات...

وفى الواقع أن تسميته بالغذاء الملكى تسمية سلبية، فقد تبين علمياً أن أنواع النحل المختلفة تتغذى جميعها فى أيامها الثلاثة الأولى على الغذاء الملكى، حيث يحضر الغذاء الوحيد فى هذه الفترة، ثم تلطم ، فى حين تستمر الملكات فى تناول هذا الغذاء طوال حياتها... ومعنى آخر أن يرقات صفار النحل فى أيامها الثلاثة الأولى تتغذى على الغذاء الملكى فقط، واستمرار البلعة فى تناول هذا الغذاء يعنى أن تصبح مستقبلاً ملكة.

وقد عرفت قيمة الغذاء الملكى منذ القدم حيث أسفرت عمليات البحث والتقصي عن الآثار الفلحونية عن بعض الأنواع بها بقايا من حسل النحل، وذلك فى بعض الجبهات الفلحونية، مما يشير إلى استخدام الفراعنة لهذا الغذاء منذ القدم.

للبيكتريا، حيث يمكن استعماله كمضاد حيوى ليست له آثار جانبية وذلك ضد كثير من أنواع البيكتريا .

ومن الجدير بالذكر أن الغذاء الملكى يختلف عن عسل النحل .. فالأول يتكون من عصارة لعابية طبيعية غير متأثر بغذاء خارجى ..... أما عسل النحل فهو مركب يأتى نتيجة امتصاص رحيق اللوز والزهر، متأثراً بكميته ونوعيته .

كما أظهرت نتائج البحوث العلمية إمكانية استخدام الغذاء الملكى فى علاج أمراض الروماتيزم المزمن وتصلب المفاصل .. وعلاج حالات الضعف العام، كما هو الحال عند المسنين والشيوخ؛ لما للغذاء الملكى من خاصية الهرمونات البنائية، مثل هرمون «التستوستيرون»، فقد اتضح من التجارب أن عنصر البذاء الموجود فى الغذاء الملكى يفوق بكثير أى عنصر بناء آخر، حتى ذلك المتوافر فى هرمون «التستوستيرون»، فضلاً عن أن الغذاء الملكى يمكن استعماله بدون ظهور آثار جانبية كالتى تسببها المواد الكيميائية المتعددة الأخرى .

كما لوحظ التأثير الفعال للغذاء الملكى فى علاج آلام البواسير وبعض الأمراض الجلدية بالاستعمال الموضعى .... كما أكدت الدراسات الحديثة بما لا يدع مجالاً للشك أن الغذاء الملكى يؤدى إلى زيادة الخصوبة لدى الرجال . وأنه أيضاً يعتبر علاجاً للمرضى الذين يعانون من فقدان مفاجئ فى نسبة الدم بالجسم، مثل المرضى الذين يعانون من وجود نزيف داخلى أو خارجى حاد أو مزمن .

\* \* \*

#### **\* عسل النحل مضاد للجراثيم :**

اكتشف عالم الجراثيم «ساكيت» بكلية الزراعة بفورت كولورادو بعد أن أجرى اختباراً علمياً عن أثر العسل على الجراثيم .. أن معظم الجراثيم يقضى عليها فى عدة ساعات - أو فى مدة أقصاها عدة أيام - إذا وُضِعَتْ فى بيئة سكرية عالية التركيز كالعسل .. فقد ماتت جراثيم حمى التيفوس بعد ٤٨ ساعة .. وجراثيم الالتهاب الرئوى فى اليوم الرابع ... وكذلك بعض الأنواع الأخرى .

ويؤكد الباحث الإيطالى «أنجيلو دريبنى» أن حفظَ العمل للمادة العضوية الحية من التفتيح والعفونة ليس بسبب حجب اللسل للهواء فحسب، بل لاحتوائه على كمية من حمض

الخل الذي يعتبر من أفضل المواد المضادة للموتة (١) .

وذلك بالإضافة إلى خاصية العمل ذاتها، حيث تبلغ نسبة تركيز السكر فيها نحو ٨٠٪. ويفسر مدير معهد أبحاث بيولوجية الخلية بكندا ذلك بقوله: «إن الجراثيم الضارة بالإنسان لا تعيش في بيئة سكرية عالية التركيز كالعسل؛ ولذا فهي لا تنشط إلا في البيئات ذات التركيز السكري الضعيف» .

وقد ثبت أن غلي العمل بعنصر البوتاسيوم من أهم أسباب القضاء على الجراثيم؛ حيث إن عنصر البوتاسيوم يسحب من الجراثيم رطوبتها المائية الضرورية لحمايتها، فتموت الجراثيم بسبب جفافها .

وفي بحث علمي آخر.. ثبت نجاح العمل في القضاء على فيروس هريس (٢) الذي يصيب قرنية العين خلال أسبوع فقط من بدء العلاج عن طريق التقطير في الملحمة .

\* \* \*

### • سم النحل (٣) :

أثبت العلم الحديث من خلال الأبحاث والدراسات التي أجريت أن «سم النحل» من أقوى المطهرات الفعالة (٤) . وقد أثبت كل من «كوساروف» و«أرستين»، و«بالاندين»

(١) يبدو من الوثائق التاريخية أن الشعب القديمة قد عرفت أن العسل يحفظ طعامه الخاص على مدى مئات من السنين.. ولقد استعمل المصريون القدماء عسل النحل لحفظ جثث موتاهم .

ومن أجل هذا فإن سكان جزيرة سيلان القدامى كانوا يطمئن لهم الحيوانات إلى قطع صغيرة ويطلقونها بالعمل، ثم وشعرنها في هوف جذع شجرة على ارتفاع ذراع من الأرض، ويطلقونها بهنجر من نفس الشجرة، ويتركونها هكذا لمدة سنة، وبعد ذلك يجدون اللحم لا يزال طازجاً، بل أكثر من ذلك يصبح مذاقه أفضل .

(٢) من المعروف أن التهاب القرنية بغريوس «الهرس» يعتبر سبباً للإصابة بالعمى .

(٣) سبق أن تناولنا في الجزء الأول من كتابنا دشت علوم الفوائد القلبية لعمل النحل التي اكتشفها العلم الحديث... ونستذكر هنا جزئية جديدة من فوائد النحل متعلقة بالسم الذي يحمله .

(٤) لاحظ أن أول اكتشاف الخواص الطبية العالية لسم النحل كان في عالم ١٨٤٧ وذلك بواسطة طبيب يمارس طريقة العلاج العشبية، أي العلاج بالأدوية لو أصطحت لتسم لولدت أمراضاً شبيهة بالمرض السعالج.... وصار الآن سم النحل علاجاً حديثاً لا يعرفه أي عقال في علم العقاقير .

...هذه، وسم النحل يستخرج من آلة السبع في النحل.... وهو سائل شفاف ورائحته عطرية قريبة من رائحة العسل، إلا أنه مر الطعم، لاذع الكهة، ووزنه النوعي ١.١٣١٣ .. ونقطة منه على ورق عباد الشمس الأزرق تحول لونه إلى أحمر، مما يدل على أن تفاعله حامضي، ولكن لو أنيب لسم الجاف في الماء فإنه لا يتفاعل بنفس الطريقة .

وغيرهم من الباحثين الروس أن المحلول المائي بنسبة ١:٥٠٠٠٠ من سم النحل معقم .  
وقد لوحظ أن الحيوان الميكروسكوبى ذا الأهداب المسمى بـ«البراميسيوم» يموت فوراً  
فى محول نسبته ١:١٠٠٠٠٠ من سم النحل.

وفى فترة لا تتجاوز الثلاثين ثانية فى محلول نسبة ١:٥٠٠٠٠ ولكن فى محلول  
نسبته ١:٦٠٠٠٠ فإنه ينشط عملية الانقسام فيه .

ومن هنا ثبتت فائدة سم النحل فى علاج كثير من الأمراض .... حيث أثبتت التجارب  
العلمية أن سم النحل يفيد فى علاج الحمى الروماتيزمية، بدون أن يترك للمريض أية آثار  
جانبيهة كما يحدث فى غيره من العلاج .

ومن الجدير بالذكر أن سم النحل يقاوم الحرارة إلى حد كبير، وكذلك البرودة،  
فالتسخين أو التبريد، أو التجميد، يقلل من أثر السم .

ويفيد سم النحل فى أمراض الجلد، حيث برهن على فاعليته فى علاج الطفح الدملى  
فى الوجه مع قتل العلاج «بالاكتيول» ودهان «ستريوسيد» و«السلفيدين»... وهو علاج  
ناجح لمرض سل الجلد .

ويعتبر سم النحل أيضاً علاجاً شعبياً قديماً لبعض أمراض العيون... وفى الوقت  
الحاضر ثبت فاعليته فى علاج التهاب القزحية، والتهاب الجسم الهدبى.... وقد جاء  
استعمال سم النحل بنتائج مدمجة فى علاج التهاب القزحية الخطير بوجه خاص .

فقد أثبت العلم الحديث فاعلية سم النحل فى علاج الأمراض المصبية المختلفة، وقد  
أشار إلى تلك النتيجة الدكتور دك. بيرومالمشيك، بعد أن عالج مرضاه الذين كانوا يعانون  
من عرق النساء وآلام الأعصاب فى أماكن مختلفة بسم النحل .

كما أثبت سم النحل فاعليته فى علاج الملاريا ... كما يمكن استعماله ضمن الإجراءات  
اللى تتخذ للوقاية من الإصابة بالملاريا \* .

• يلاحظ أنه يجب الامتناع من سم النحل فى بعض الأمراض كالسكر، وتصاب الفشاء الهلامى، وأمراض القلب البراثية،  
وبعض الأمراض الجلدية... فلذا حدث بعد اللدغة الأولى أن شعر المريض يصفع عام أو بالسمى والصداخ والارتكازيا  
والطنين فى الأذن فوجب إيقاف العلاج بسم النحل.



وأثبت العلم الحديث أيضاً فاعلية سم النحل فى خفض ضغط الدم .. وقد برهنت على ذلك التجارب التى أجريت على الحيوانات، فحين حقن الكلب فى الوريد بسم نحلة واحدة لوحظ بعض الهبوط فى ضغط دمه ... وحين حقن بسم عشرات من النحل نتج عن ذلك هبوط حاد فى ضغط الدم.... وأرجع سبب ذلك إلى تمدد الأوعية الدموية الخارجية من جراء وجود مادة «الهستامين» .. وهى مادة توسع الأوعية الدموية .. وقد دلت التجارب «الفارماكولوجية» على أن قدراً ضئيلاً قد يصل إلى ١:١٠٠٠٠٠:٢٥٠ من محلول «الهستامين» يمكن أن يحدث أثراً بيولوجياً.

- ومن الملفت للنظر أن سم النحل يساعد على رفع المناعة الطبيعية فى الجسم؛ ولذا أوصى الاجتماع الدولى الذى عقد فى اليابان عام ١٩٨٥ باستعمال سم النحل فى علاج مرض الإيدز<sup>(١)</sup>.

\* \* \*

#### \* مادة الكافيين<sup>(٢)</sup>:

ثبت علمياً... أن مادة «الكافيين» الموجودة بنسبة كبيرة فى القهوة والشاي وبذور الكولا تسير بسرعة فى مجرى الدم لتصل إلى كل أجزاء الجسم فى خلال خمس دقائق.

ومن المعروف أنها مادة قابضة لبعض الأوعية الدموية فى حين تسبب تمدداً لبعض الآخر .. وهى بذلك ترفع معدل التمثيل الغذائى بنسبة ١٠ ٪، كما أنها تساعد على ارتفاع بعض عضلات شعب القصبه الهوائية.

والجدير بالذكر أن تعود الجسم على مادة «الكافيين» يجعل الشخص يشعر ببعض الأعراض عندما يتوقف عنها.... ومن هذه الأعراض الصداع والقلق والإحساس بالتعب وغيرها من أعراض تعرف بـ «الكافينزم».

(١) من المعلوم أن إحدى الكليات - فى اليابان قد تخصصت فى منح درجة الدكتوراه فى العلاج بالنحل.

(٢) هى مادة كريستالية، مرة السائق، لها تأثيرات محنة على جسم الإنسان، خاصة جهاز العصب المركزي..... والكافيين يوجد فى حوالي ٦٣ نوعاً من النباتات، مثل حبوب البن، وأوراق الشاي، وبذور الكولا .. ويستخدم متحلاً فى مشروبات منذ عدة قرون.

## \* مادة «الكافيين».. تزيد خصوبة الرجل :

لقد أثبت العلم الحديث أن للكافيين فوائد علاجية كبيرة أكثر من كونها مادة منبهة ....  
وذلك بعد أن أوضحت البحوث أنها تزيد من خصوبة الرجل بتقوية فعل أداء المنويات،  
حيث أظهر التحليل «الكومبيوترى» الذى أجراه العلماء الباحثون فى جامعة «بنسلفانيا» .. أن  
تعريض المنويات لمادة «الكافيين» زاد من سرعة الحيوان المنوى وحركته، كما زادت  
النسبة المئوية لأعداد المنويات التى تتحرك .. وهذه من المشاكل والمنغصات التى يشكو  
منها أهل العقم من الرجال.

ويقول العالم الدكتور «جيفرى روزيك» الأستاذ بكلية الطب بجامعة «بنسلفانيا» والذى  
ساهم فى هذه الأبحاث : «إن هذا الاكتشاف يمكن أن يقودنا إلى إيجاد طريقة جديدة  
لتحسين فرص الحمل أثناء إجراء عمليات التخصيب فى أنابيب الاختبار» ...

وقد وجد العلماء الباحثون أن للتأثير على المنويات المقواة بالكافيين كان مباشراً، وذلك  
عندما قورنت بالمنويات غير المقواة بالكافيين .... وأن للتأثير الهام للكافيين لم يكن فقط  
زيادة النسبة المئوية للمنويات التى تتحرك، بل إنه زاد من سرعتها بشكل ملحوظ وعالٍ  
ولذا يضيف الدكتور «روزيك» : «إنه مع جرعات عالية من الكافيين فإن المنويات تتحرك  
بصورة أكثر وأسرع، وإن المنويات المثارة بالكافيين تحتفظ بقوة إضافية باقية، بعكس  
المنويات غير المثارة التى تفقد نشاطها وحيويتها بعد عدة ساعات» .

وهذا ما أكدته الأبحاث العلمية من أن المنويات المعززة بالكافيين تظهر أكثر سرعة  
وقدرة وحركة ونشاطاً بنسبة ٨٠ ٪ من مثيلاتها تلك التى لم تُعزَّز، وذلك بعد مرور أكثر  
من أربع ساعات على بدء حياتها .

وبرغم ذلك لا تنصح تلك الأبحاث بالإكثار من تناول القهوة والتكريز عليها إلا لأهل  
العقم من الرجال حتى تحسن حالتهم .

### \* النعناع لتنشيط المخ :

أثبتت التجارب التي أجراها عدد من الباحثين الأمريكيين أن استنشاق نبات «النعناع» ينبه الحواس، ويعطى الإنسان قدرة على التركيز في العمل الذهني.

وقد أشارت التجارب إلى أن الأفراد الذين استنشقوا رائحة أوراق «النعناع» الطبيعي وزهوره يؤدون أعمالهم بطريقة أفضل. ويفسر الباحثون ذلك بأن رائحة «النعناع» تنشط الموجات الكهربائية في المخ. هذا، ويفضل الباحثون استخدام «النعناع» البري.

\*\*\*

### \* الروائح العطرية وتأثيرها على العمل :

أثبتت البحوث العلمية أن الروائح العطرية لا تجعل المكان أكثر إيهاماً فحسب، بل هي أيضاً تستطيع أن تؤثر في حالات الناس النفسية .. وأن تزيد من إنتاجية الشركات والمصانع، ولاسيما أن كل رائحة من الروائح العطرية، تكون إما منشطة أو مهدئة أو دافعة للاسترخاء.

وهناك تجربة - قامت بها مجموعة من الباحثين - كشفت عن أن أخطاء مستخدمي الآلات الكاتبة قد قلت إلى النصف عند إطلاق رائحة عطرية.

\*\*\*

### \* مادة جديدة ذات فوائد عجيبة (١) :

توصل علماء المجر إلى اكتشاف خصائص فريدة وناقة في مادة «بيتاسكلو كسترين»، التي من خصائصها الحد من تبخر الزيوت الطيارة، مما يطيل في عمر كثير من المواد الفلزية والدوائية، ويحافظ عليها، فضلاً عن المواد العطرية.

أما السر في هذه المادة فيمكن في بيتيها؛ لأن ذراتها تبدو كسدادات المطاط المجوفة وهي تطرد ذرات الماء لتحل محلها ذرات المادة المضافة... وتتميز بسرعة تبكؤ ذرات مادة «بيتاسكلود كسترين»، مرة ثانية، أخذه معها ذرات المادة المضافة لتحافظ عليها من التبخر أو التلف.

وقد لوحظ أن الألوان الطبيعية والنكهات التي نحرص عليها في الأطعمة، والتي كثيراً ما تفقد عند التسخين، يمكن استخدام تلك المادة حيالها ..

---

(١) مجلة العربي : العدد ٣٤٠ (باب الجديد في العلم والطب) .

كما تستخدم هذه المادة في صناعة الأدوية، حيث يمكن من خلالها دمج أدوية كانت متناقضة وجعل أدوية أخرى أكثر قابلية للذوبان في الماء، ثم جعلها أكثر سرعة في الوصول إلى مجرى الدم والقضاء على الملحوم الكريهة في بعض الأدوية.

وفي صناعة العطور أصبح في الإمكان التحكم بمدى تصاعد رائحتها، وضمان بقاء رائحتها كاملة حين تتعرض لمؤثرات مثل الدفء والرموية.

كما توصل الباحثون إلى إمكانية معالجة الفضلات والقاذورات وتحويلها إلى ماء وأسمدة، وذلك باستخدام مادة «بناسكلودكسترين»، .. مما يفتح آفاقاً جديدة في سبيل الانتفاع بكل المخلفات.

\*\*\*

### \* تأثير العطور على كفاءة العمل :

أكدت نتائج التجارب التي أجراها ثلاثة علماء أمريكيين أن بعض الروائح العطرية قد تحسن الأداء في بعض الأعمال التي تستدعي التركيز والحذر، أو الواجبات التي تحتاج إلى درجة عالية من التركيز لفترة طويلة مما يزيد الضغط على النفس، مثل العمل في أبراج المطارات، أو التمريض بوحدة العناية المركزة في المستشفيات، ومساقى الشاحنات لمسافات طويلة.

وقد ثبت أن الروائح العطرية لها تأثير على كفاءة العمل، وتنشيط العاملين، وتحسين قدرتهم على التركيز.

\*\*\*

### \* تكنولوجيا جديدة لإزالة العرق (١) :

توصل العلم الحديث إلى تكنولوجيا جديدة لإزالة روائح العرق بدون التدخل في عملية

(١) من الجدير بالذكر أن العرق هو نتيجة لإفراز مجموعتين أساسيتين من الغدد تفرقان به الأكرين، .. والأپوكرين، ... وتوجد غدد الأكرين في جميع أنحاء الجسم، ولكنها موجودة بشكل خاص في الكفين وأخمص القدمين، وظلغلتها الرئيسية هي تحيول حرارة الجسم

لما غدد الأپوكرين، فهي في الأجزاء الجنسية، وليس لها دور أساسي في كمية إفرازات العرق الجنسية، وبشكل أثناء الدورة الكبرى ٩٨٪ من العرق رزناً.. ويألف العرق من كميات متوازنة من المواد المصنوية وغير المصنوية.. وعندما يصل إلى سطح الجلد يتمرض إلى هجوم من قبل البكتيريا مما يسبب تعلقه.. ويؤدى هذا التحلل إلى ظهور الدهن الممضية والأمويا وغيرها مما يسبب رائحة كريهة.

الإفرازات الطبيعية وبدون التسبب في انسداد المسامات الجلدية، كما تفعل غيرها من أنواع مزيلات رائحة العرق..

ومن المعروف أن انسداد المسام قد يؤدي إلى التهابات جلدية مزعجة.

فقد تم اكتشاف مادة الـ«بنز الكوثيوم كلورايد» التي تتضمن تركيب «ديوساوير» وهي مضادة للبكتيريا لها فعاليتها في توقف عملية تحلل العرق، وبالتالي تمنع ظهور الروائح الكريهة.. كما أنها ذات مفعول طويل الأمد يمكن أن يستمر لأسبوع كامل حتى بعد الإفراز المستمر.

\*\*\*

### \* رائحة العرق ضرورية ومفيدة <sup>(١)</sup>:

اكتشف العلماء مواد يفرزها الكائن الحي تعرف باسم «الفرمونات» يؤدي إفرازها إلى التأثير على سلوك كائن آخر، من نفس الجنس والفصيلة، وبخاصة في العلاقات الجنسية.

وهذه «الفرمونات» موجودة أيضاً في الإنسان.. وقد تبين أنها ذات أثر بالغ في حياته الجنسية، لا سيما في تنظيم حياة المرأة الجنسية، وكذا في تنظيم الدورة الشهرية، ومضايقات سن اليأس المزعجة لدى بعض النساء.

وقد لاحظ العلماء أن تلك المشاكل وهذه المضايقات أكثر انتشاراً بين النساء غير المتزوجات، وبين اللواتي لا يتمتعن بحياة جنسية سرية من المتزوجات..

وانطلقوا من هذه الملاحظة لإجراء الأبحاث والتجارب الخاصة بأثر «الفرمونات» التي يفرزها يافرازها الرجل، لا سيما إفرازات إبطه وإفرازات العرق الكريهة الرائحة التي غالبا ما يفرزها في ذلك الموضع.... وشملت تجاربهم سبعة رجال وسبع نساء، حيث وضعوا تحت إبط كل رجل مخدة خاصة لمدة ١٨: ٢٧ ساعة أسبوعياً...

واستمروا على ذلك مدة ثلاثة أشهر.. ثم اعتصروا إفرازات الرجل «المطرية»، ومزجوها بالكحول، وممحوا بحلولها شفاء تلك النساء فانتظمت الدورة الشهرية لديهن بسرعة، وكن قد ذفن الأمرين من عدم انتظامها، فبعد أن كانت الدورة لا تعود إلى بعضهن إلا بعد حوالي أربعين يوماً أو بعد خمسة عشر يوماً.. أصبحت تعود إليهن بعد

(١) مجلة العربي: العدد ٣٤٠ (باب: لجديد في العلم والطب)

مضى ٢٩٥ يوماً..... وأرجع العلماء ذلك إلى نتيجة مسح شفاهن بالإفرازات الكريهة الرائحة التي يفرزها إبط الرجل!

هذا، وقد حال العلماء بين النساء السبع اللواتي كن موضع التجارب، وبين الاتصال الجنسي.. فلم يلاحظوا أى تغير قد طرأ عليهن إلا بعد أن مسحوا يد «الفرمونات» شفاهن.

ويختلف العلماء حول ما إذا كانت «الفرمونات» قد تسربت إلى أجسام النساء امتصاصاً عن طريق الجلد، أو استنشاقاً عن طريق الأنف، إلا أنهم متفقون على أن تناول الفرمونات كسائل يشرب، أو حبوب تبلع، سيكون أكثر فاعلية من مسحها على الشفاه.

وجدير بالإشارة أن بعض المصانع والشركات قد تناقست في صنع المراهم والعطور على أساس «فرمونات» الذكور، وتقدمت بطلب الترخيص لمثل تلك المنتجات المنتظر ظهورها في القريب العاجل.

\* \* \*

#### \* تحليل الدموع من التحاليل الطبية (١):

أكدت تجارب العام الأمريكي «فراي».. أن الدموع تخلص الإنسان من مواد سامة يصنعها الجسم في حالة التوتر... وأنه يجب أن ننظر للبكاء على أنه عملية تنظيف، مثل التبول أو العرق.

وكشفت الدراسة أن تركيب الدموع يختلف تبعاً لمسبباته وللأشخاص الباكين أيضاً، فقد تبين أن دموع الفرح مثلاً تحتوي على نسبة كبيرة من الزلال تزيد بحوالي ٢٥ ٪ عن الدموع الأخرى.

كما اتضح أن نوبات البكاء تحدث بشكل أساسي بين السابعة والعاشرة مساءً.. وأن احتمال البكاء أثناء مشاهدة فيلم مؤثر أكثر في المساء عنه في الصباح.

وأُسفرت التجارب التي قام بها عدد من العلماء عن ظهور علم طبي جديد هو «علم الدموع» الذي انعقد أول مؤتمر طبي له في عام ١٩٨٥ بالولايات المتحدة الأمريكية تحت

---

(١) طبقة الغشاء، عدد سبتمبر ١٩٩١ (بصرف).

شعار «إليك تعش أكثر، حيث دعا المؤتمر إلى أن يصبح تحليل الدموع من التحاليل الطبية الشائعة، مثل تحليل الدم، وتحليل البول؛ لأن نتائجه تقدم للطبيب معلومات وافية عن حالة الجسم.

هذا، وقد أكد آخر الأبحاث التي أجرتها جامعة «ميتسوتا».. أن الدموع هي أفضل طريقة للتخلص من المواد الكيماوية المصاحبة للتوتر النفسى والقلق، التي يفرزها الجسم فى أوقات الحزن والغضب.

كما ثبت أن البكاء يزيد من عدد ضربات القلب، وهو فى حد ذاته يعد تمريناً مفيداً لمضلات الصدر والكثفين والحجاب الحاجز.. وعند الانتهاء من البكاء يعود القلب إلى حالته الطبيعية، وتسترخى عضلات الصدر.

وقد أثبتت بحوث علمية أخرى أن للدموع فوائد أخرى غير تطهير العين وتنظيفها، حيث اتضح أنها مصدر لتبادل الغازات، حيث تسمح الدموع للعين باستقبال الأوكسجين اللازم فتصبح قادرة على مواجهة الميكروب، وتظل العين وسطاً غير مناسب للمو الجراثيم، أى طاردة لها، فضلاً عن تطاير بعض الميكروبات بعيداً عن العين.

كما أثبتت أيضاً أن قنوات الدموع تتجدد وهى تحمل مكونات من الأوكسجين، والصوديوم، والبوتاسيوم، والكالسيوم، والمغنسيوم، والنحاس، والكلورين، والفوسفور، والأمونيا، والأزوت، وفيتامين C، وب<sup>١٢</sup>، وأنواع عديدة من البروتينات والأحماض الأمينية.

وأنه عند ملامسة هذا السائل الشفاف فى الدموع للأغشية المخاطية تضاف إليها سكريات، ودهنيات غنية بثلاثى الجليسرين والكلوليسترول.. وكل هذه الإفرازات تغذى العين بأكملها وتحميها من الالتهابات عند البكاء.

### \* شجرة تعالج سرطانات المرأة \*

\*\*\*

أظهرت الاختبارات التى أجراها علماء جامعة «جون هوبكنز» الأمريكية أن عقاراً فعالاً لعلاج السرطان أمكن استخراجه من القلف الأحمر لشجرة «البيرو»، التى تنمو فى شمال أمريكا.

فقد تبين أن مادة «تاكسول» المستخرجة من قلف الشجرة تقلل حجم أورام الرحم عند المرأة بنسبة ٤٠ ٪ من الحالات التي تم إجراء التجارب عليها بعد أن فشل العلاج التقليدي فيها.... كما أظهر استعمال مادة «التاكسول» نتائج إيجابية مباشرة مع حالات سرطان الجلد... وقد صرح بذلك علماء معهد السرطان القومي هناك. وأنه يكفي قدر ٢٤ كيلوجرام<sup>(١)</sup> من مادة «التاكسول» لعلاج ٢٥٠٠ مريض.

\* \* \*

### \* الصبار علاج للسرطان :

أكدت الأبحاث التي أجريت بقسم الكيمياء الحيوية بكلية العلوم بجامعة عين شمس أن «الصبار» أحدث مادة طبيعية تثبت فاعليتها في علاج الأورام السرطانية والحد من تكاثرها وانتشارها....

وأن هذه المادة الفعالة التي يحتويها نبات الصبار - وتسمى مادة «الألوين» - ثبت أن لها تأثيراً مباشراً على الخلايا السرطانية في حيوانات التجارب بعد أن تم حقنها بخلايا السرطان الاستسقاءية<sup>(٢)</sup>... ثم حققت هذه الحيوانات بجرعات من مادة «الألوين»، كل جرعة تصل إلى ١٣١ ملوجراماً لكل جرام من الوزن، وهي الجرعة التي تثبت فاعليتها... وكانت النتيجة نقص عدد خلايا السرطان الحية بنسبة ٥٥ ٪... فضلاً عن ذلك نقص في محتوى الخلية من الأحماض النووية والبروتين، وحدث تغيرات في شكل الخلايا السرطانية، ووقف نموها وتكاثرها، كما ثبت أن مادة الألوين...<sup>(٣)</sup> تسرع بعملية تكوين البروتين بخلاف المواد المصنعة كيميائياً لعلاج السرطان، والتي تؤثر على الكبد كأحد الأعراض الجانبية.

(١) من الجدير بالذكر أن تكاليف الكيلوجرام الواحد منه يبلغ ٢٠٠ ألف دولار، ويلزم لإنتاجه ٩٠٠٠ كيلوجرام من قلف الأشجار، بما يعادل من ٨: ٦ شجرات لسلاج كل مريض... ولذا طلب علماء أبحاث السرطان والبيئة من الحكومة الأمريكية حماية تلك الشجرة ومنع قطعها، واستخدامها كمكثفات خطيبة.

(٢) هي :ألو سريمة للنور.

(٣) لوحظ أنه بجانب هذا التأثير الفعال لمادة «الألوين» في القضاء على خلايا السرطان، وجد أنها ليس لها تأثير مضر جانبي، حيث إن الأدوية المصنعة كيميائياً لها تأثيرات جانبية كما هو معروف.



## \* الفجل ينقي المياه<sup>(١)</sup> :

أثبتت التجارب العملية أن جذور الفجل الحار تزيل ٩٠ ٪ من البكتيريا التي تعلق بالماء في مدى ساعتين .

والطريقة تتم بطحن بذور الفجل حتى تتحول إلى مسحوق، ثم تُضاف إليه كمية من المياه النقية، ويرج هذا المحلول لمدة خمس دقائق، ثم يُصبَّ المحلول عبر شاشة نظيفة في وعاء كبير، ثم يبدأ في تحريك الماء غير اللطيف، وتستمر عملية التحريك فيما يضاف من خليط بذور الفجل والماء النقي ... ويغطى الماء فترة من الوقت وبمدها تكرر الشوائب قد تعلقت بأجزاء الفجل المسحوق<sup>(٢)</sup> .

وبعد ساعتين يُشاهد الماء رائحةً صافيةً!

## \* مادة جديدة تستصلح الأراضي :

بعد سلسلة من التجارب العملية توصل عالم مصري<sup>(٣)</sup> إلى تكوين مادة جديدة بالطرق الإشعاعية أطلق عليها اسم «رايخ» لها خصائص فريدة من نوعها .. فهي تغيد حركة الكيثنان الرملية، وتثبت الرمال المتحركة، وتستصلح جميع أنواع الأراضي، خاصة الأراضي الرملية والملحية .

وعن هذه المادة يقول العالم المصري: إن هذه المادة الجديدة تصفى على الأراضي الرملية صفات التربة الطينية وتحافظ على الأسمدة والمياه، إذ تمتص نحو ٧٥٠ ضعف وزنها الجاف ماءً، وتقلل عملية التبخر تحت ظروف الصحراء القاسية، وتساعد على نمو الكائنات البكتيرية الدقيقة التي تزيد من خصوبة التربة، ولا تزيد تكلفة استصلاح الفدان من الأراضي البور بهذه المادة .

(١) الفجل الحار أو ما يسمى علمياً «مورنيتا أرايفرا» .... وتنتج شجرته في الكفور من بلدان الشام الثلاث ذات المناخ الحار.  
(٢) يلاحظ أن السمات المرئية من مصدر هذا الاكتشاف البسيط، حيث اكتشف أن بذور الفجل الحار تنقي الماء .. وأدرك من تجاربه العملية وتقاليدهن السخمة أن هذا النبات يزيل الشوائب من الماء.  
(٣) هو الدكتور رضا عزام أستاذ كيمياء الإشعاع للتطبيقية بهيئة الطاقة الذرية.

ومما هو جدير بالذكر أن هذه المادة استخدمت في اليونان لمعالجة الأراضي الملحية، واستخدمت في زامبيا لمقاومة الجفاف وزيادة كفاءة استخدام المياه إلى الضعف .. كما استخدمت أيضاً في بعض دول الخليج لزراعة الأراضي الصحراوية الجافة ... والأمل معقود على أن تحرك الأجهزة العلمية والتنفيذية في مصر للاستفادة منها في استصلاح الأراضي الصحراوية الشاسعة التي تزخر بها .

\* \* \*

### \* المياه وعناصرها الخفية<sup>(١)</sup> :

ثبت علمياً أن عنصر الألمونيوم يوجد عادة بشكل طبيعي في بعض مصادر المياه، إلا أن الجهات المعنية بالتنقية والتكرير تحاول التخلص منه قبل وصوله إلى المستهلك .. وأن زيادة نسبته في المياه تسبب مرض «الزهايمر»<sup>(٢)</sup> .

كما يوجد في المياه عنصران آخران هما الحديد والماغنسيوم .. ويظهر الحديد إما بشكل طبيعي أو بسبب تآكل أنابيب المياه .. وكلا العنصرين يسببان تغيير لون ماء الصنبور والعنصر الرابع هو الرصاص .. وقد ثبت أن زيادة نسبته في الماء تسبب عطب الدماغ والجهاز العصبي وفقر الدم وتؤثر على العضلات .

ولذا تلصق الأبحاث العملية بضرورة فتح صنبور الماء، وذلك للتخلص من الماء الموجود في الأنابيب المؤدية إلى الصنبور أولاً .

\* \* \*

### \* المياه المعدنية<sup>(٣)</sup> :

أشارت النتائج العملية الأخيرة إلى أن بعض المياه المعبأة غير الغازية تحتوي على نسبة من البكتيريا أعلى مما هو موجود في ماء الصنبور .

ولذا ينصح العلماء المختصون بالتقليل من تناولها قدر الإمكان، أو تخزينها في الثلاجة بعد فتحها مباشرة، وعدم الشرب منها إلا بعد مضي ثلاثة أيام على فتح الزجاجاة .

(١) مجلة الشرق الأوسط، عدد أكتوبر ١٩٩١ (بصرف) .

(٢) مرض الزهايمر نوع من أمراض الخرف النعكس .

(٣) المياه المعدنية بخلاف طعمها حسب نسبة الأملاح المعدنية، أو نسبة ثاني أكسيد الكربون المضاف، أو الموجود طبيعياً .. فالماء ذو النسبة العالية من الأملاح يصلح كمهضم، أما ذو النسبة العالية من الكربونات كما في بعض المياه الفرنسية فهو مدر جيد، حيث تستخدمه النساء الفرنسيات كمساعد على تخفيض الوزن .

### \* كشف مبكر عن الحمل خارج الرحم :

تمكن العلماء من إجراء اختبار جديد ومبكر يمكن الطبيب مستقبلاً من معرفة نوعية حمل المرأة من حيث كونه طبيعياً أو غير طبيعى - أى خارج الرحم. وهذا الاختبار عبارة عن فحص للدم لاكتشاف وجود بروتين معين<sup>(١)</sup> ينتج في بطانة الرحم عند وقوع الحمل.

فقد تبين أنه عندما يحدث حمل خارج الرحم فإن نسبة هذا البروتين تنخفض في الدم، وذلك بعد أن أجرى عدد من أطباء مستشفى «رويال لندن» هو سبيتال، تجاربهم على ٢٠٥ من النساء الحوامل، فوجدوا انخفاضاً في نسبة ذلك البروتين في ٩٨ ٪ منهن، مما أشار إلى وجود خللٍ ما في حملهن.

ولذا فإن الفرض من هذا الاختبار هو اكتشاف للحمل خارج الرحم قبل أن يصبح حالة حرجة بتجلب الجراحات الزائدة في الرحم.

\* \* \*

### \* تنشيط خصوبة الرجل :

توصل العلماء المختصون في مركز «هالام، الطبى إلى طريقة جديدة لزيادة درجة الخصوبة عند الرجال المصابين بانخفاض عدد الحيوانات المنوية.

وتتلخص الطريقة بخلط عقار معين يدعى Penkaktifylline مع السائل المنوى قبل حدوث عملية الإخصاب مع البويضة.

هذا، بعد أن تبين أن هذا العقار من شأنه تنشيط حركة الحيوانات المنوية ودفعها نحو جدار البويضة لإحداث التلقيح اللازم، وبالتالي حدوث الحمل.

\* \* \*

### \* دواء جديد لتخفيف آلام الولادة :

توصل العلم الحديث إلى عقار جديد لتخفيف آلام الولادة المبرحة، وبلا أضرار للجنين

---

(١) يسمى هذا البروتين "PEP". - ويسمونه يمكن أن تتخذ أيضاً كمؤشر عام للحالة المصعوبة للرحم، مثل مرض سرطان بطانة الرحم الذى يمكن اكتشافه أيضاً من خلال نسبة هذا البروتين.

... والعقار الجديد عبارة عن حقنة في العضل يستمر مفعولها ست ساعات، وهي فترة كافية تماماً للولادة.

وأهم ما يميز العقار الجديد أنه لا يمر من خلال المشيمة، وبالتالي لا يصل إلى الجنين في بطن أمه.

ومع العقار الجديد أعلن الأطباء أن إضاعة الأكم تماماً أثناء الولادة يمثل ضرراً بالغاً للطفل، فقد ثبت من الإحصائيات العلمية الدقيقة، أن الغالبية العظمى من التخلف الذهني في أطفال المدارس الابتدائية يرجع سببه إلى سوء استخدام الأدوية المهدئة والمسكنة أثناء الولادة<sup>(١)</sup> أو إلى استعمال الحنف في إخراج الجنين من بطن أمه، مثل الولادة «بالجفت» أو الشفاط ..... والحقيقة التي يجب أن يعرفها الجميع أن هذه جناية ترتكب في حق الطفل، ولا تظهر الأعراض إلا بعد عدة سنوات، فضلاً عن أن شعور الأم ببعض آلام الولادة له أهمية نفسية كبيرة.

ومن ثم فإن المطلوب هو التخفيف من حدة الألم وليس إزالته بالكامل، وهذا ما يحرص عليه العلم الحديث.

\* \* \*

### \* عقار الإجهاض السريع :

ثم التوصل إلى عقار جديد في فرنسا يؤدي إلى الإجهاض، حتى وإن كان عمر الجنين خمسة أشهر، وهذا العقار يعرف باسم «مايفرستون» أو «RV486».. وهو يعتمد على الهرمونات التي تؤدي إلى الإجهاض، وخاصة مشتقات هرمون «الاستروجين»، و«البروستاجلانين».

ولكن ثبت أن هذا العقار الذي يأخذ شكل الأقراص له أخطار، منها النزيف، إما في صورة دورة ثقيلة، أو نزيف رجمي حاد.

أما عن طريقة عمل هذه الأقراص فتكون بإفراز مادة تعرق عمل البويضة داخل  
(١) نلاحظ أنه بالرغم من نصح أطباء الأعصاب بالحد من استعمال الأدوية المهدئة أثناء الحمل والولادة فإنها مازالت تستخدم حتى الآن.

الرحم .. كما أن في استطاعتها التأثير على هرمون «البروجسترون» الذي يحافظ على الجنين، فيساعد على إسقاطه، وذلك بعد أن تتقلص بطانة الرحم إلى الخارج وتطرد الجنين<sup>(١)</sup>.

\*\*\*

### \* عقار لأزمات القلب والمخ:

أوضحت دراسة نرويجية حديثة أن استخدام العقار المسمى «واندفرين» قد ساهم في تقليل خطر الإصابة بالأزمات القلبية للميتة أو غيرها.

وأثبتت الدراسة التي أجريت على ١٢٠٠ رجل وامرأة أن هذا العقار الذي طرح في الأسواق في فترة الخمسينيات.... ثم حدث تجاهل له - بسبب تضارب نتائج الدراسات حول تأثيره - أنه يحد من قدرة الدم على تكوين الجلطة، وتقليل مخاطر الإصابة بالأزمات القلبية بنسبة ٣٠%، والوفاة بنسبة ٢٥% والسكتات الدماغية بنسبة ٥٠%.

وقد أوضحت للدراسة التي تعد أوسع دراسة أجريت على هذا العقار حتى الآن - أن أخطار حدوث نزيف دموي أو أية مشاكل أخرى نتيجة استخدام هذا العقار جاءت أقل من المتوقع بكثير.

هذا، وقد أصابت نتائج الدراسة أطباء القلب بالدهشة، ومطالب البعض بإعادة النظر في وسائل علاج الأزمات القلبية.

\*\*\*

### \* عقار مضاد للسرطان فريد في نوعه :

توصلت البحوث العلمية إلى إمكانية استخراج مادة «التاكسول» المضادة للأورام الخبيثة من أشجار «الطقسوس» التي تنمو في غابات حوض الباسيفيك بأمريكا.

---

(١) على الرغم من أن هذا العقار وجد للرحيم في فرنسا، وهي الدولة التي طوّرته، حيث كانت بذلته في الولايات المتحدة الأمريكية... فإن عدداً من الأطباء العرب والمسلمين عارضوا انتشار هذا العقار وبمصلاته، خاصة في الدول الإسلامية.... ويعتقدون اتباع وسائل منع الحمل، بدلا من اللجوء إلى الإجهاض الذي حرّمه الله شرعاً لما تكلفه من مشاكل ومخاطر صحية ونفسية... أما في الحالات التي تستخدم إجراء الإجهاض لأسباب موجبة فيرون أنه يجب أن يتم ذلك مبكراً حتى تكون عواقبه أقل ضرراً.

فقد أثار انتباه الباحثين أن يلسم «المقوسوس»، علاج ذو فعالية كبيرة للحالات المتطورة من سرطان الثدي، فضلاً عن علاج سرطان الرئة وأورام المبيضين.

كما أظهرت التجارب نجاح هذا العقار في علاج سرطان القولون والجلد.

والجدير بالذكر أن عملية استخلاص هذا العقار معقدة وباهظة التكاليف، حيث إن توفير الدورة العلاجية الكافية لمريض واحد تقتضى سلخ لحاء ست شجرات، فضلاً عن مراحل التكرير المعقدة في معامل متخصصة.

وتصبر غابة «ويلياميت فوريس»، واحدة من ثلاث غابات غنية بأشجار «مقوسوس الباسيفيك»، المستمرة لإنتاج الناكسول،.

\* \* \*

#### \* أقرص التخسيس :

أظهرت إحدى الدراسات الأمريكية التأثير الضار لأقرص التخسيس على الجسم ومدى فاعليتها... بعد أن استخلصت أن العنصر الأساسي المكون لهذه الأقرص مادة «فينلبر» و«بانولامين» التي تكون مخلوطة بالكافيين..

ويعرف عن هذه المادة أنها تمنح الإحساس بالشبع؛ لذلك فهي تساعد على إنقاص الوزن..

وبالرغم من ذلك، فإن الأبحاث التي قام بها الباحثون في مركز أبحاث السمعة التابع لجامعة «بيلسفانيا» أظهرت أن الذين كانوا يتبعون نظاماً غذائياً يعتمد على أقرص التخسيس لمدة سنة عادوا يكسبون كثيراً من الوزن المفقود... في حين أن الذين فقدوا وزنهم عن طريق تغيير عاداتهم الغذائية ظلت أوزانهم رشيقة.

وقد ثبت أن أقرص التخسيس مضرة للصحة؛ لأن المواد التي تدخل في تركيبها يمكن أن تسبب تقلص الأوعية الدموية، وارتفاع ضغط الدم.

كما أثبتت الدراسات أن تناول هذه الأقرص بكثرة يسبب العصبية الزائدة والأرق والقلق، وبعض الأعراض الجانبية، مثل الدوار والقيء، بل وللنزيف في المخ....

ويتمساءل المتخصصون فى النهاية: لماذا يُقبل البعض على تناول هذه الأقراص إذا كانت لن تقلص الوزن بالصورة التى يتمنونها فى الوقت الذى يعرضون فيها صحتهم للخطر؟

\*\*\*

#### \* عقاقير مضادة للانتحار :

قام نخبة من العلماء فى جامعة نيويورك بدراسة خصائص التفاعلات الكيميائية للأفيون الطبيعى الذى يفرزه دماغ الإنسان لتخفيف حدة الألم الداخلى، أو لتوليد حالة من الفرح والانتشراح، أو حالة من الضيق والكآبة... وذلك بجانب دراسة نشاط خلايا الدماغ، وتم لهم فحص أدمغة لاثنتى عشرة مَنحية من منحايا الانتحار.

كما تم لهم فحص أدمغة اثنتى عشرة مَنحية من منحايا الحوادث الأخرى.

وبعد تحليل النتائج اتضح لهم أن أدمغة الذين انتحروا تحتوى على عدد كبير جداً من مراكز استقبال الأفيون، يفوق العدد الذى لدى الناس الطبيعيين.

وعلى ضوء هذا الاكتشاف الجديد يتوقع الباحثون أن التوسع فى نوعية تلك الدراسات ربما يؤدى إلى اكتشاف الأدوية المناسبة لمنع الانتحار.

\*\*\*

#### \* عقاقير طبية فى البطاطس :

نجح فريق من علماء جامعة كمبردج، البريطانية فى التوصل لاستخدام حبات البطاطس كمعامل لإنتاج أنواع معينة من البروتينات اللازمة لتحضير بعض العقاقير الطبية الهامة، كالأنسولين، وعقار تجلط الدم، وغيرها من العقاقير الهامة.

\*\*\*

#### \* عقار جديد للصداع النصفى :

تم اكتشاف دواء جديد يسمى Sumatriptan يمكن تناوله على شكل حبة أو حقنة .. ويعمل الدواء الجديد على تقليص الأوعية الدموية المتورمة بالدم فى الدماغ أثناء هجوم المرض... ومن التجارب التى أجريت على الدواء وجد أن استخدام الحقن هى الأكثر فاعلية؛ حيث تعمل على إيقاف الصداع والتقيؤ خلال ٢٠:٣٠ دقيقة عند ٨٠٪ من

المرضى .. أما الحبة فهي أبداً مفعولاً، حيث تستغرق حوالي ساعتين لإزالة الصداع، وربما كانت هناك حاجة لأكثر من حبة واحدة .

وقد تمت تجربة هذا العقار في فنلندا وأعطى نتائج طبية، مما يمثل تقدماً كبيراً في مجال التصدي للصداع النصفي .

\* \* \*

### \* هرمون الحائى لعلاج الانيميا :

توصلت البحوث الألمانية مؤخراً - ولأول مرة - إلى استخدام الهيدمسة الوراثية لإنتاج هرمون بكميات كافية لعلاج الأنيميا الناتجة عن أمراض الكلى .

وتشير الدراسات إلى أن هذا الهرمون<sup>(١)</sup> يتمتع بخاصة متميزة، وهي تعزيز صبغة كرات الدم الحمراء المعروفة بهيموجلوبين، والتي تنقل الأوكسجين من الرئة إلى الخلايا، مما يؤمن حسن أداء كرات الدم الحمراء، ويزيد من سرعة تولدها لدى الضرورة .

أما في حالة مريض الكلى فإن إنتاج كرات الدم الحمراء الجديدة يتراجع، مما يؤدي إلى الإصابة بأنيميا حادة، كان يتم علاجها بنقل الدم .

وتشير الاختبارات الإكلينيكية - والتي شارفت على المرحلة الأخيرة - إلى إمكان التحكم في توجيه هذا الهرمون بصورة فعالة تساعد على تكوين خلايا الدم الحمراء، حتى بالنسبة للمرضى الذين يعانون بفعل الكلى، أو يعانون من أشكال أخرى للأنيميا ولا يحتاجون إلى عمليات نقل دم .

كما أثبت هذا الهرمون كفاءته في التغلب على الأنيميا الناجمة عن العلاج بالأشعة أو العلاج الكيميائي الذي يؤثر على توازن تشكيل خلايا الدم .

وجدير بالإشارة أن هذه الأبحاث لم تكشف عن أية أعراض جانبية لتناول هذا الهرمون ... إلا أن الجرعة المطلوبة للعلاج لم تحدد بعد .

---

(١) الهرمون يعرف باسم "إريثروپويتين" Erythropoietin .....

وتم التتبع عنه بمجلة نمف الدنيا "الأسبوعية" في عددها الصادر في ١٢/١١/١٩٩١ (بصرف) .



## \* مصل ضد البلهارسيا :

تم التوصل إلى مصل من التفرع التي تحمل يرقات وديدان البلهارسيا، يكسب الإنسان مناعة ضد الإصابة بالبلهارسيا.

والمصل عبارة عن حقنة كميتها ثلاثة على عشرة من السنثي، فإذا كان الإنسان مريضاً تم القضاء على الدودة.. أما إذا كان غير مريض فإنها تحصيه من الإصابة بالبلهارسيا..

ومما هو جدير بالذكر أنه تم التأكد من فعالية أمصال البلهارسيا في معامل بالسويد وألمانيا وإنجلترا بعد أن أرسلت متداخلة مع أمصال أخرى حتى لا يكشف أى معمل بالخارج المصل الذى تركز عليه البحوث العلمية فى مصر..

وكانت النتائج<sup>(١)</sup> مذهلة... فقد جاءت إيجابية، مما شجع العلماء على تأكيد النظرية باستخدامها على عدة طفيليات أخرى، منها طفيل الملاريا، وأوكسيديا الدواجن،.. و«التوكسوبلازما»<sup>(٢)</sup>.

إن نظرية مصل البلهارسيا تقوم على مساعدة جهاز المناعة على معرفة أن هذا الطفيل عدو.. وبالتالي رفع روح العداء لهذا الطفيل، وتجديد الجهاز نفسه لمطاردته والقضاء عليه.

\*\*\*

## \* عقار جديد للقرحة المعدة والأمعاء :

تم التوصل - بعد عشر سنوات من التجارب والأبحاث - إلى عقار لعلاج قرحة المعدة والأمعاء.

والعقار الجديد عبارة عن أقراص اسمها «ديتول» لا تخفف الآلام فحسب، وإنما تكون طبقة واقية على القرحة لتساعد على شفاؤها وعدم عودتها مرة أخرى.

(١) نتائج التجارب التي تمت حتى اليوم أكدت ارتفاع وزيادة لفعالية المساعدة بعد تطعيم الإنسان بالمصل من ٢٠ إلى ٨٠٪.

(٢) طفيل يعيش بين الإنسان والحيوانات.

### \* مصل جديد للجذام :

تقول منظمة الصحة العالمية إن مصلًا جديدًا ضد الجذام سيظهر في الأسواق في مستقبل غير بعيد، حيث إنه الآن قيد التجارب العملية الواسعة النطاق في مالاوي وفنزويلا .. والتي تشير إلى إمكانية الحد من الوباء - إن لم يكن القضاء عليه.

\*\*\*

### \* مصل من فيروس جديد لعلاج الإيدز :

تم الكشف عن فيروس جديد يشابه فيروس الإيدز من حيث التكوين ... وجاء ذلك نتيجة بحوث قام بها فريق من العلماء بقيادة البروفيسور «سيمون هوكسن» بمعهد «باستير» الفرنسي.

فقد تمكن العلماء من استخراج مصل مضاد من هذا الفيروس الذي تم حلقه للقردة المصابة بالإيدز .. وكانت المفاجأة هي تمكنه من مقاومة فيروس المرض.

وكانت النتيجة الأخرى هي محاولة التوصل إلى موطن فيروس الإيدز والذي يرجعه أغلب العلماء إلى إفريقيا، بسبب تفشي هذا المرض بها (١).

كما أثبتت الاكتشافات الجديدة أن الفيروس الجديد أقل انتشاراً في إفريقيا من فيروس الإيدز؛ حيث إن الدراسات التي أجريت على ٨٣ قرداً اتضح منها أن قردين منها فقط يحملان فيروس المرض!

هذا، ويأمل العلماء في أن يؤدي هذا الكشف إلى مقاومة فيروس الإيدز والقضاء عليه.

\*\*\*

### \* لقاح يبشر بنهاية الملاريا :

توصل طبيب من «كولومبيا» مؤخراً إلى نتائج مشجعة، وصفتها منظمة الصحة العالمية بأنها سبق علمي كبير ومثير للاهتمام .. وذلك بعد أن اكتشف لقاحاً جديداً زهيد الثمن

---

(١) يلاحظ على سجل القتلى في كوليفيا، تصل نسبة الإصابة بالإيدز بين النساء ٢٣% .. وبين الرجال ٣٠% أما في العاصمة الأوغندية «كمبالا»، ففصل نسبة الإصابة بالمرض نحو ٢٥% .. ومن المتوقع أن يصل عدد ضحايا الإيدز في «تنزانيا» عام ٢٠٠٠ إلى نحو أربعة ملايين حالة .. وهذه النسبة تمثل ٤٠% من إجمالي سكانها .... وفي زامبيا تفاقمت المشكلة إلى الحد الذي جعل رئيسها يصرح بأن أبله قد راح ضحية المرض في عام ١٩٨٩.

للوقاية من مرض الملاريا الذى يقضى على عدة آلاف من الأطفال فى العالم، ولا سيما أطفال قارة إفريقيا والبرازيل.

فقد أومح تقرير صادر من المنظمة الدولية أن الطبيب الكولومبى - واسمه «مانويل بانوريو» - تمكن بواسطة الكمبيوتر من التعرف على التركيب الجزيئى لأكثر البروتينات انتشاراً فى طفيل الملاريا، وقام بتحضير مركبات مطابقة لها من الأحماض الأمينية.

وأنة تم التوصل إلى نتائج مشجعة مؤداها أنه عندما يتم حقن هذه البروتينات فى جسم الإنسان فإنها تحفز جهاز المناعة فيه على إقراض أجسام مضادة تهاجم فيما بعد طفيل الملاريا الذى يحمل البروتينات المشابهة..

غير أن الصعوبة تكمن فى أنه توجد أنواع من هذا الطفيل يحمل كل منها عدداً من البروتينات المختلفة، كما صرح الطبيب المكتشف فى التقرير الذى أذاعه راديو لندن.

والجديد بالإشارة أن الدكتور «مانويل بانوريو» قد أجرى تجارباً على عدد من سكان القرى فى «فنزويلا» و«كولومبيا» حيث تكثر الغابات المكشوفة التى تساعد على انتشار الملاريا... وكانت النتائج مذهلة، حيث نجح اللقاح فى تحسين غالبية الحالات، فضلاً عن أنه أدى إلى تقليل نسبة الإصابة بالملاريا بين أهالى هذه المناطق.

\* \* \*

#### **\* مضاد حيوى موضعى :**

تمكن عالم البيولوجيا الدقيقة «روجين روزنبيرك» .. من استخلاص نوع جديد من البكتريا من لحاء شجرة الزيتون... وهذه البكتريا بإمكانها إنتاج مضاد حيوى من نوع غير سام، وتستطيع مكافحة أكثر من أربعين نوعاً من الجراثيم المرضية.

ويتميز المضاد الجديد بأنه يظل فى البقعة التى يوضع فيها، فلا يتمسب فى الدورة الدموية إلى باقى أجزاء الجسم.

وقد أجرى العالم «روزنبيرك» العديد من التجارب على الفئران، نجح بواسطتها فى استخدام هذا المضاد الحيوى لعلاج التهابات المثانة وأمراض الأسنان واللثة والعين.

### \* بروتين طبيعى لعلاج التهابات الكبد :

اكتشف الدكتور «غازى دافيز» بجامعة فلوريدا بأمريكا .. أن «الأنترفيرون» - وهو بروتين طبيعى فى جسم الإنسان - هو العلاج الأول لمكافحة الأثر التدميرى لفيروس «التهاب الكبد رقم ٢» الذى ينتقل إلى الكثيرين خلال عملية نقل الدم.

فقد أظهرت الأبحاث أن المعالجة بـ«الأنترفيرون» الذى ينتجه الجسم لمكافحة المرض يوقف هجوم الفيروس على الكبد .. ويعتبر خطوة أولى نحو العلاج مستقبلاً من المرض.

\*\*\*

### \* حامض مانع للبكتيريا فى عرف الديك :

تمكن العلماء من استخلاص «حامض الهالورونيك» من أعراف الديك...

هذا الحامض موجود بسائل العيون والعظام والمفاصل والجلد والحبول السرى .. وهو مرطب جاذب للماء الحافظ على ماء العين، فضلاً عن كونه مانعاً للبكتيريا من التسرب إلى الجروح والحروق، ويسمح بوصول الأكسجين إليها .. وقد استعملت المادة الجديدة فى جراحات المياه البيضاء والياه الزرقاء، وترقيع القرنية وعمليات الشبكية، وفى عمليات زرع العدسات داخل العين.

\*\*\*

### \* أجسام مضادة لمرض الإيدز :

توصل البروفيسور الفرنسى «جان كلود شيرمان» إلى اكتشاف أجسام مضادة تحول دون نمو فيروس مرض الإيدز.

ويعد هذا الاكتشاف خطوة كبيرة بعد أن أكد الباحثون أن أهمية الاكتشاف ترجع إلى أنه يفتح مجالات جديدة للعلاج من هذا المرض القاتل.

\*\*\*

### \* مستحضر طبي للقضاء على التفاعيد تماماً :

تم التوصل إلى مستحضر طبي جديد للقضاء على التفاعيد تماماً خلال فترة لا تزيد

على العام، وقد حقق نتائج طبية كما يذكر مكتشفه د.أوجين فانسكوت، أسناد الأمراض الجلدية السابق بجامعة «تيل، الأمريكية» (١).

وهذا المستحضر عبارة عن مركب من أحماض بعض نؤصيات الفواكه يساعد على إزالة طبقات الخلايا الميتة من سطح الجلد، حيث تظهر التجاعيد والبقع الجلدية المصاحبة لتقدم العمر، فضلاً عن الكثير من المشاكل التي تواجه الجلد. ويؤكد «د. فانسكوت» أن علاج بعض البقع يعتمد على دهن البشرة بهذه الأحماض المستخرجة بطريقة مركزة .. ثم تبدأ خلايا الجلد في الارتقاء، ومن ثم تتقشر وتتلاشى البقع.

ويضيف : إن الجلد قد يحدث له تهيج واحمرار بسبب استخدام هذه الأحماض بتركيز كبير، أو تركها على الجلد لفترة طويلة، إلا أنه يعود فيؤكد على النتائج الطبية المصاحبة لاستخدام هذا المستحضر في العلاج بدون حدوث أية آثار جانبية، بشرط استعمال المادة الحمضية للمستخرجة بطريقة علمية طبية وبأسلوب سليم .

هذا ، وقد أقرت الأكاديمية الأمريكية لعلم الجلد وأمراضه مستحضر «د. فانسكوت» ، وأكدت الأثر الفعال لهذا النوع من المستحضرات في مجال إزالة التجاعيد وعلاج جفاف الجلد وحب الشباب، وكذلك البقع التي تصيب البشرة مع تقدم العمر.

\* \* \*

### \* تجربة عجيبة :

في أمريكا قام دكتور «ميكائيل شيرده» بتجربة عجيبة أبطلها من الفئران والقطط، حيث حقن أجسام الفئران بمادة مضادة تبطل مفعول «السيروتونين» .. وهي مادة كيميائية في الدماغ تتحكم في سلوكيات الفضائل والذائل.

---

(١) يقول الدكتور «جراهام سميت» رئيس قسم الأمراض الجلدية بطب جامعة جورجيا، ورئيس تحرير المجلة الطبية المتخصصة في الأمراض الجلدية بالأكاديمية الطبية الأمريكية : إن «د. فانسكوت» يعتبر من أكثر الباحثين الجادين في مجال دراسة تأثير المواد الطبيعية على الطبقات الجلدية .. وهذا المستحضر الذي أعده قد حقق أفضل النتائج في مجال علاج التجاعيد والآثار لغيرته على تقدم السن عموماً فيما يختص بالبشرة.

وكانت النتيجة - بعد نحو نصف الساعة - أن انقضت الفئران على القطط.. ثم بعد قليل أخذت الفئران يختصب بعضها البعض الآخر.

ومن هنا زعم دكتور «شيرد» أن الحب للجنونى والفرايز فى الإنسان وما يتم عنها من سلوكيات حسنة أو قبيحة إنما هى مسألة عيار مادة «السيروتونين» فى خلايا المخ.

\* \* \*

### \* اكتشافات عجيبة :

توصلت دراسة أجريت على مائة مريض - فى «بنسلفانيا» بالولايات المتحدة الأمريكية - أن بصمات الأصابع تكشف عن داء البول السكرى.. كما أصبح بالإمكان التنبؤ باحتمالات إصابة شخص ما بداء البول السكرى بنسبة ٨٠٪ فقد ذكرت الدراسة أن هناك حلقات دائرية على أصابع السبابة وأخرى مثقلة على اللتوء المستدير عند إبهام الرجل..

ودراسة أخرى..... تقرر أن البقول مثل الترمس والفاصوليا واللوبيا الجافة تحوى فشرتها الخارجية على بعض السموم.. ولذلك تلصح بتقعها عدة مرات ورمى ماء النقع فى كل مرة قبل طهيها.

وهناك دراسة ثالثة.... تقرر أن حليب الأفراس أكثر فائدة من حليب البقر، بل إنه أقرب أنواع الحليب إلى حليب الأم.

وأضافت أن له فوائد غذائية وطبية عديدة، كمساعدة الجسم على مقاومة الأمراض، والوقاية من أمراض القلب، ومشاكل الأمعاء، وارتفاع ضغط الدم، والشعور بالإرهاق، ولا تزدى الدراسة فى شرب حليب الأفراس ما يدعو للعجب والاستغراب، ولا سيما أنه مستعمل بشكل واسع فى الجمهوريات السوفيتية وألمانيا والنمسا، فضلا عن تأكيد الأطباء على أهميته.

### **\* اكتشاف مادة جديدة تنشط كرات الدم البيضاء لمهاجمة خلايا السرطان (١) :**

توصلت مجموعة من علماء المعهد الأمريكي الوطني للسرطان إلى طريقة جديدة لعلاج السرطان، وذلك بتحويل كرات الدم البيضاء إلى خلايا قاتلة للسرطان، بهدف إنقاص حجم الأورام السرطانية أو القضاء عليها تماماً.

ويعتمد هذا العلاج على استخراج كرات الدم البيضاء من دم المريض ثم زرعها بالمختبر مع مادة «أنترلوكين - ٧»، مما يقوى للجهاز المناعي لدى المريض عند إعادة حقنها في الجسم.

وقد أجريت هذه التجربة على ٢٥ مريضاً بأربعة أنواع مختلفة من السرطان .. وكانت النتيجة أن تقلصت الأورام السرطانية لديهم بنسبة تزيد على ٥٠٪ وذلك بالرغم من عدم استجابتهم لأي علاج إشعاعي أو كيميائي، أو إجراء علاج جراحى.

هذا، ويعتبر استخدام مادة «أنترلوكين - ٧»، كمنشط لخلايا الجهاز المناعي وإعطائها القدرة على مهاجمة الخلايا السرطانية - يعتبر اتجاهًا جديدًا تبشر بدلائله الأولية بنتائج طيبة.

\* \* \*

### **\* ترشيح الدم .. علاج جديد للسرطان :**

وفي مركز «إيرفين»، الطبى بجامعة «كاليفورنيا» الأمريكية أمكن التوصل إلى أسلوب جديد يقوم على ترشيح الدم بإزالة أجزاء من الدم لها علاقة بإخفاق جهاز المناعة.

ويعتمد الأسلوب الجديد على فصل الجزيئات الأكبر من الدم عن الجزيئات ذات الوزن الجزيئى الأقل، والتي يعتقد العلماء أنها تعوق جهاز المناعة ... وذلك باستخدام جهاز يتألف من مضخة دم بمواصفات ملائمة لحالة المريض، ومرشحات بالغة الدقة.

(١) من المعروف أن السرطان من الأمراض الخطيرة التي تمتد نتيجة تنفورات كيميائية والفحولة، بسبب تعرضها لعوامل أثرت على سريان التفاعلات الكيميائية الأساسية بها من جراء عدة عوامل، مثل التدخين، حيث تزداد نسبة الإصابة بالسرطان إلى المنعطف بين المدخنين بالنسبة لغير المدخنين ... أو أن تفرض طبيعة العمل أن يكون في وسط كيميائى، كالصناعة، أو التعرض للإشعاعات أو تناول المواد الكحولية، أو تلوث الهواء أو ما شابه ذلك.

### \* أمل جديد لعلاج مرض الشلل الرعاش :

أعلن العلماء في واشنطن عن اكتشاف أول عقار لعلاج مرض الشلل الرعاش، الذي يؤدي في حالة المضاعفات الشديدة إلى تدمير خلايا المخ للمسنين.

وكانت السلطات المختصة في الولايات المتحدة الأمريكية قد وافقت على استخدام العقار الجديد الذي أطلق عليه اسم «ديبرنييل» لعلاج مضاعفات الشلل الرعاش، وتم توزيعه في شتى أنحاء العالم.

وقد أشارت دراسات جديدة أجراها علماء في كاليفورنيا إلى أن العقار الجديد أثبت أنه ليس بمقدوره أن يخفف الارتعاشات التي تصيب الأطراف وبطء الحركة فحسب، بل إن بإمكانه أيضا القضاء على المرض كُلياً - وهو الذي يصيب عادة الأشخاص فوق سن الأربعين عاماً.

\* \* \*

### \* نبات مضاد لمرض السرطان :

في الهند اكتشفت مؤخراً دكتورة الكيمياء الحيوية «موهنا كريشنا» مادة عزلتها من نبات "chitroka"<sup>(١)</sup>.. اتضح بعد التجارب أنها تنقص معدل نمو الورم السرطاني بنسبة ٧٠٪ وهذا الاكتشاف جاء بعد تجارب تمت على ٢٥ مادة كيميائية - من أصل نباتي - ذات نشاطات مضادة للسرطان.

وقد ثبت علمياً أن المادة المعزولة من النبات المذكور هي أقوى ألف مرة من أي مادة نباتية مضادة للسرطان اكتشفت حتى الآن.

وأطلق اسم "Plumbagin" على هذه المادة التي ظهرت خلال التجارب التي تمت على الفئران المصابة بسرطان الدم<sup>(٢)</sup>.

والجدير بالذكر أن الدكتورة المذكورة نالت الميدالية الذهبية من مؤسسة أبحاث الدواء في الهند تقديراً لهذا الاكتشاف العالمي الهام.

\* \* \*

(١) هو نبات معروف في الهند، ويستخدم في علاج مرض الزهام.

(٢) أي التي ظهر السرطان عندما تجريبياً في مخابر بعض السرطان للثدي.



### \* النمل مصدر للعقاقير ١ :

فى أسدراليا .. اكتشف فريق من الباحثين بجامعة «مكويرى» سائلا يفرضه النمل له خواص المضادات الحيوية والمبيدات للزراعية .

وقد تمكنوا من استخلاص هذا السائل من النمل بكميات قد توفر لهم فى المستقبل مصدراً للعقاقير لم يحملوا به !

ولا يزال الطماء فى جامعة «مكويرى» يتابعون الأبحاث حول هذا الكشف المثير .

\*\*\*

### \* الذباب لانتام الجروح :

أشارت بعض البحوث العلمية .. أن لبعض أنواع الذباب فوائد كبيرة لانتام الجروح بعد أن لاحظ بعض الأطباء والباحثين أن الجروح التى وقف عليها بعض أنواع الذباب ، ونمت عليها بعض يرقاته ، قد التأمت بصورة نظيفة فى حين أن الجروح التى لم تصب بحالة «التئود» قد تلوثت وأصابها «غرغرية» الجروح .

ومن هذا أثبتت تلك البحوث أن يرقات الذباب تحرى بأجسامها بعض المواد التى تسمى ملتحمة البكتيريا «بكتيريوفاج»<sup>(١)</sup> .

\*\*\*

### \* لعاب الحيوانات علاج للجروح<sup>(٢)</sup> :

تمكن فريق من علماء جامعة «لويزفيل» الأمريكية من عزل مادة تساعد على التئام جروح الحيوانات، بعد أن لاحظوا أن هذه الحيوانات تلحق جروحها بطريقة غريزية ..

وبعد إجراء التجارب العملية على تلك المادة اكتشف فريق البحث أن هذه المادة تساعد على نمو أنسجة الجلد والأغشية المخاطية بسرعة أكثر .

كما ثبت أن إضافة هذه المادة إلى القطرة التى تستخدم بعد جراحات العيون تخفض مدة التئام للجرح إلى النصف .

\*\*\*

(١) مجلة الدعوة الصادرة فى أغسطس ١٩٨١ (بصريف) .

(٢) مجلة أكتوبر الصادرة فى ١٩/٦/١٩٨٨ (بصريف) .

### \* إفرازات الصفادع عقار مفيد :

أثبتت البحوث العلمية الحديثة أن لإفرازات الصفادع خصائص إيجابية، حيث تحتوي على مواد منبهة ومنشطة للقلب والمخ.

والجدير بالذكر أن مستشفى «بيتانقان»<sup>(١)</sup> للأبحاث في البرازيل - ويعتبر من أشهر المؤسسات المتخصصة في أبحاث السموم في العالم - يقول - الآن - الأبحاث التي تهدف لاستغلال الصفادع في هذا الحقل من حقول الصيدلة<sup>(٢)</sup>.

---

(١) يلاحظ أن هناك خبراء في هذه المؤسسة العلمية مواعهم استخراج أكبر كمية ممكنة من السموم لاستخدام قوما بعد في صنع الأدوية والعقن ... وهذا ما يكرهنا بالمبدأ العربي التقدم الذي يقول : «دولوني بالتي كانت هي الداء».

(٢) مجلة الشرق الأوسط الصادرة في ١٩٩١/١٢/٣٠ (بصرف).

## الفصل الرابع

### نصائح .... وتحذيرات علمية

- \* أخطار كامنة في الحيوانات الأليفة!
- \* دجاج التسمين يصيب بالفشل الكلوي والنقرس والسرطان!
- \* الإفراط في استخدام المسكنات وغيرها من الدواء.
- \* تحذير من تناول الأغذية المحفوظة واللحوم المصنعة.
- \* تراب الأسمنت ... كارثة!
- \* بودة التلك لها أضرار!
- \* ..... وموضوعات أخرى.



## \* أخطار كامنة في الحيوانات الأليفة (١):

حذرت الدراسات الطبية الأخيرة من تربية الحيوانات الأليفة؛ حيث ثبت أن معظمها حامل للجراثيم في الوقت الذي لا يبدو فيه أنها مريضة؛ لعدم ظهور الأعراض عليها، كما أن انتقال العدوى للإنسان غالباً لا يظهر عليه أيضاً لعدم ظهور أية أعراض....  
ومن تلك الأمراض التي تنقلها إلينا هذه الحيوانات :

- داء السالمونيلا : وهو ينتقل إلى الإنسان بواسطة مجموعة من الجراثيم تحملها الكلاب، أو الضفادع، أو الزواحف أو قواقع الأحواض المائية.

ويلاحظ أن انتقال جراثيم السالمونيلا من الحيوان إلى الإنسان يحدث ارتفاعاً في الحرارة مع إسهال وقئ وإسهال، وقد يكون مميتاً للأطفال أو المسنين .

وينصح الطب الوقائي بعدم وضع المصافير في الغرفة ذاتها التي يحضر بها الطعام، لأن الجراثيم تنمو بشكل جديد في الطعام غير المحفوظ في الثلاجة.

- داء الباستوريلا: وهي - كما كشفها التحليل البكتولوجي - جراثيم مستطيلة الشكل تعيش في فم الكلاب والقطط..

هذا، ويسبب خدش الكلب أو القط المصاب للإنسان تخرياً موضعياً في الأنسجة والتهاباً في العظام، وتسمماً في الدم.

- داء المقوسات : وينتقل هذا المرض عن طريق القطط، وهو شديد الأذى للجدين، إذا ما التقتلته الأم الحامل؛ فقد يحدث الإجهاض أو يفقد الجدين بصره، أو يحدث تخريباً دماغياً كالتأخر العقلي أو اضطرابات عصبية.

- التصلب اللويحي: وقد أشارت الدراسات الأخيرة أنه دواء خطير يصيب الكلاب وهو بدوره ينقل عدواه إلى الإنسان الذي يصاب من جرائه بالعجز عن الحركة.

(١) سبق أن تناولنا في الجزء الأول من كتابنا دلت علماء بعض الأخطار التي تسببها إصابات جديدة أثبتتها العلم الحديث مؤخراً .. لذا فإن الباحثين يعتقدون بأن اكتشاف الأمراض التي تنتقل إلى الإنسان تحمل دليلاً جديداً في هذا السدد.

وتؤكد هذه الدراسات أن المصابين بالتصلب اللويحي لابد أنهم كانوا يمتلكون كلاباً فى الماضى، وأن التماس المباشر مع الكلاب للصغار يلعب دوراً خطيراً هاماً فى نقل المرض الخطير إلى الإنسان.

\* \* \*

#### \* أخطار كامنة فى الكلاب :

كشفت البحوث والدراسات العلمية - فى إنجلترا - عن ظهور مرض اقترن بانتشار تربية الكلاب، وازدياد الناس للحنائق العامة، وخاصة حديق الأطفال المصطحبين كلابهم.

فقد تبين أن روث الكلاب يحتوى على ديدان خطيرة تهاجم أجسام الأطفال الضعيفة، وخاصة المعيون، ولا سيما أن الطفل الذى يلهو فى الحديقة ورمالها كثيراً ما يضع يده فى فمه فيصاب بالديدان التى يحتويها روث الكلاب، فضلاً عن أنها تهدد الطفل بفقدان البصر، والإصابة بالتهاب الأذن أو الرئة أو أمراض المعدة والكبد.

ومن المعروف أن الكلاب حين تبرز فى الرمل أو الطين تخفى فضلاتها بردمها وبالتالي يتلوث الرمل أو الطين بتلك الديدان والميكروبات.

ولذا حذرت تلك البحوث والدراسات من تربية الكلاب أو تعامل الأطفال معها، وخصوصاً فى الحنائق أو المناطق الفسيحة.... ووضعت بعض الإرشادات للوقاية من هذه المخاطر منها:

- ضرورة توعية الأطفال عند اللعب فى النوادى أو الحنائق بأهمية غسل اليدين بعد الانتهاء من اللعب فى الرمل.

- وفى حالة تربية الكلاب فى المنازل يجب ملاحظة الحيوان... فإذا وجدت هذه الديدان المستديرة فى فضلاته فلا بد من أخذه إلى الطبيب البيطرى أو التخلص منه فوراً، وذلك حتى لا يكون سبباً فى فقدان بصر أحد الأطفال.

- الاهتمام بعرض الكلب على الطبيب البيطرى بصفة منتظمة لوقاية الأسرة من مخاطر كثيرة يمكن أن تتعرض لها.

يفضل الاستغناء تماماً عن تربية الكلاب فى المنازل، وإبعاد الأطفال عن اللعب معها، وذلك كإجراء وقائى تام<sup>(١)</sup>.

---

(١) من هنا تظهر عظمة التوجيه اللبوى الشريف بعدم استخدام الكلاب إلا فى مجال الحراسة والصيد.

## \* دراسة علمية تؤكد

### دجاج التسمين يصيب بالفشل الكلوى والنقرس والسرطان :

تقول الدراسة : إن الدجاج الذى يأكله الناس حالياً من مزارع الدواجن العامة والمستوردة من الخارج يرمى بطريقة خاطئة، حيث يتغذى الدجاج على علف مركبة جاهزة تتكون من الدم وبودرة السمك ونفايات «السلاخانات»... وذلك لكى يسمن ويزيد وزنه فى أقل وقت ممكن؛ ليحقق أعلى ربح على حساب صحة الإنسان.

..... ولما كانت طبيعة الطيور والزواحف والحشرات أن تتحول المواد البروتينية فى جسمها إلى حمض البوليك،.... ومع ازدياد كمية البروتينات والهرمونات فى علف الدجاج المركبة تزداد نسبة حمض البوليك فى لحم الدجاج الذى يتناوله الإنسان فيكون فى دم الإنسان على صورتين:

- صورة قابلة للذوبان، وهذه لا تضر منها.

- وأخرى سريعة الترسيب .. وهنا تكمن الخطورة؛ حيث تسبب الإصابة بأمراض خطيرة، منها الفشل الكلوى المزمن، والنقرس، والروماتيزم، وحصى الكلى، وما تسببه من آلام مبرحة واضطرابات فى الجهاز الهضمى، والتهاب الكبد الوبائى، وسرطان الدم، وتصلب الشرايين.... وذلك إذا زادت نسبة حمض البوليك<sup>(١)</sup> فى أنسجة الجسم على ٦ %.

\*\*\*

### \* الحرقان المستمر فى فم المعدة والسبب الخفى :

حضرت الدراسات العلمية الحديثة من تناول الأدوية القلوية ومضادات الحموضة لعلاج الحرقان المستمر فى فم المعدة دون الوقوف على الأسباب الحقيقية لهذه الأعراض، مثل احتمال تناول المواد الحريفة فى الطعام أو تناول الاسبرين بكثرة، وأدوية الروماتيزم، أو القهوة، والتدخين، حيث إنه عند التوقف عن تناول هذه المواد تزول هذه الأعراض

(١) لقد أثبت التحاليل التى أجريت على كثير من السرطانيين أن نسبة الحمض ارتفعت إلى ٧٧ بعد أن كانت ٢٢ من أربعين عاماً .. والسبب تناول دجاج التسمين الذى يرمى بطريقة تجارية لا تراعى فيها صحة الناس.... ومع ذلك فإن هذه الحقيقة ما زالت غائبة حتى الآن عن الكثيرين من المسؤولين فى الطب البيطرى.

.....أما في حالة عدم وجود مسببات معروفة للحرقان المستمر فإن الأدوية القلوية تعتبر خطراً شديداً، حيث تساعد على نمو نشاط «جرثومة حلزونية»<sup>(١)</sup> تسبب في الإصابة بالالتهابات المزمنة في المعدة بنسبة ٢٥٪.

كما حذرت تلك الدراسات من إدخال طعام على طعام من غير حاجة إليه؛ حيث إن فائدة خلو المعدة من الطعام يساعد على وجود الوسط الحامضي الذي يمنع نمو الجرثومة الحلزونية التي تصيب المعدة، والاثنى عشر والقناة الهضمية، مما يؤدي إلى اضطرابات هضمية؛ ولذا تنصح الدراسات الطبية للشخص الذي يعاني من الحموضة والحرقان بغم المعدة باستمرار أن يراجع نفسه بوقف تناول المواد الحريفة في الغذاء، كذا وقف تناول القهوة والتدخين والإسبرين وأدوية الروماتيزم .... فإذا لم يكن يتناول هذه الأشياء فلابد من التأكد من وجود «الجرثومة الحلزونية» من عنده، فإن وجدت قلها علاجها، وإن لم توجد فهناك بعض العقاقير<sup>(٢)</sup> التي تساهم في زيادة وكثافة طبقة الغشاء المخاطي<sup>(٣)</sup> حيث إن تناول الأدوية المضادة للحموضة دون الوقوف على المسبب لها قد يسبب أضراراً بالغة، ولذا يعد الصيام وخلو المعدة من الطعام مساعداً على توفير بيئة حامضية تساهم في إيقاف نمو هذه الجراثيم الشرسة التي تدمر الغشاء المخاطي المبطن للمعدة.

والجدير بالذكر أن الجرثومة الحلزونية قد تنتقل إلى جوف الشخص عن طريق الماء الملوث أو المنظار غير المطهر، أو بعض الأنابيب التي تدخل المعدة .. كما ثبت مؤخراً.

\*\*\*

### \* الموسيقى أثناء الجري :

حذرت دراسة طبية حديثة الرياضيين من وضع سماعات جهاز التسجيل «هيدفون» على الأذنين لسماع للموسيقى السريعة أثناء الجري، حيث إن ذلك يمكن أن يؤثر على قوة السمع، وربما أدى إلى الصمم.

- 
- (١) اكتشفت هذه الجرثومة التي تصير نوعاً من البكتريا عند زراعة جزء من المعدة منذ عامين .. وقد ثبت أنها تنمو في الوسط القلوي ولا تنمو في الوسط الحامضي شديد الحموضة (صحيفة الأهرام في ١١/٥/١٩٩١).
- (٢) لقد أصبح علاج هذه الجرثومة ممكناً باستعمال مشتقات «الزيموت» مع بعض المضادلات الحيوية .
- (٣) من المعروف أن قرحة الاثنى عشر تكون دائماً مصحوبة بزيادة الحامض المعدي من جراء التهابات في الغشاء المخاطي لمبطن المعدة أو لتهابات في الاثنى عشر أو قرحة به أو بالمعدة .



واستندت الدراسة إلى أن الدم والأوكسجين يندفعان أثناء الجرى ومزاولة الرياضة إلى الذراعين والساقيين على وجه الخصوص وبالتالي تصبح منطقة الأذن الداخلية معرضة للخطر.

\* \* \*

### \* الموسيقى من خلال الاستريو :

توصل باحثون في كل من بريطانيا وإيطاليا مؤخراً إلى أن أجهزة الاستريو الشخصية ذات السماعات تعثر بحاسة السمع .. وقد تكون الموسيقى الكلاسيكية أشد ضرراً من أى موسيقا أخرى.

ويقول الباحثون : إنهم وجدوا أدلة على وجود خطر على السمع في هذه الحالة؛ وإذا وجه فريق البحث تحذيراً من احتمال إصابة الأذن بالضرر إذا ما استمر الإنسان في الاستماع إلى أصوات الموسيقى من خلال الاستريو بعد الشعور برنين في الأذن وضعف في السمع من جراء أجهزة الاستقبال الشخصية.

وفي بريطانيا .. ابتكر الباحثون طريقة لقياس مدى تأثير السماعات الخفيفة الوزن التي توضع عادة على الرأس، وتقدير أنواع الموسيقى المختلفة مثل «الجاز» و«الروك» و«البوب» بالإضافة إلى الموسيقى الكلاسيكية.

هذا، وقد أوضحت نتائج البحوث أن ٥% من العينة (٦٠ شخصاً) التي أجريت عليها الاختبارات كانوا يستمعون إلى أصوات موسيقية عالية تهدد بالخطر وفترات طويلة جداً، وبالتالي أصيبوا بأضرار في حاسة السمع.

وفي إيطاليا كرر الباحثون الاختبارات على نحو ١٦٠ شخصاً في مدينة «تورينو» ..

وتوصلوا إلى نتائج مشابهة لتلك التي توصل إليها الباحثون في بريطانيا.

ولذا ينصح الباحثون المختصون بالإقلاع عن سماع الموسيقى الصاخبة وعدم استخدام سماعات أجهزة الاستريو عند سماعها بوجه خاص.

\* \* \*

### \* الموسيقى الصاخبة تدفع إلى العنف :

أكدت بعض الدراسات العلمية .. أن الموسيقى الصاخبة تفرز نوعاً من الهرمونات يسمى «نور-أدرينالين» .... وهذا الهرمون يدفع الإنسان للعوانية، ويجعله ميالاً للشجار والقتال، ويسعى إلى العنف.

في حين أن القليل من هذا الهرمون ينشط الذهن والذاكرة إذا استمع الإنسان لبحض دقات الموسيقى الصاخبة، ولكن إن طال الوقت ازدادت كمية إفراز الهرمون، وبالتالي ازداد الإنسان ميلاً إلى الشراسة والعنف.

والجدير بالإشارة أن هذا الهرمون على النقيض من هرمون «الأدرينالين» الذي يتكاثر إفرازه ليشكل جهاز إنذار وتدمير يدفع الإنسان إلى الهرب، وذلك عند حدوث الخطر؛ إذ أن الخوف يسبب إفراز «الأدرينالين».

\* \* \*

### \* ألعاب الفيديو تضر البصر :

أجرت مجموعة من الباحثين استطلاعاً لمعرفة تأثير ألعاب الفيديو على أبصار الأطفال الذين فحسوا أثناء وبعد توقفهم عن ممارسة ألعاب الفيديو .. فثبت أن قوة أبصارهم تحسنت بعد أن توقفوا عنها .

ولمعرفة إن كانت قوة إبصار الأطفال قد ضعفت نتيجة لممارسة ألعاب الفيديو ، أجرى الباحثون سلسلة من اختبارات قوة الإبصار على ١٩ طفلاً كانت قدرة أبصارهم قد تناقصت مؤخراً ثم أجرى الباحثون اختبار قوة الإبصار الثاني بعد ثلاثة أسابيع من توقف الأطفال عن ممارسة ألعاب الفيديو ... فثبت أن أحد عشر طفلاً من بين التسعة عشر طفلاً تحسنت أبصارهم في كلتا العينين بمستويات تتراوح بين ١ و ٥٠ وحدة.

وتحسن بصر أربعة آخرين في إحدى العينين بنفس المستويات التي تتراوح بين ١ و ٥٠ وحدة.

\* \* \*

---

• نشرة البهائم الدورية الصادرة عن السلطنة اليابانية بالتهامة في ١٥/٥/١٩٨٨ (بصرف).

## \* الإسراف في تناول الدواء :

أشارت الأبحاث العلمية أن الإسراف في تناول الفيتامينات له أضراره على صحة الإنسان، حيث يؤدي إلى الإصابة بأمراض الكلى.. فعلى سبيل المثال زيادة فيتامين دج، عن نسبة حاجة الجسم وهي مائة مليجرام تساعد على تكون أملاح أو الأكسلات في البول، وعلى تكوين الحصوات والتهابات المثانة وحوض الكلى.

وزيادة فيتامين هـ تؤدي إلى فقدان الشهية للطعام مع غثيان وجفاف في الجلد وصداغ وآلام في العضلات.

أما زيادة فيتامين ب<sup>١٢</sup> فهي تؤدي إلى عرقلة عملية التمثيل الغذائي في الجسم، مما يؤثر تأثيراً سيئاً على جميع وظائف الجسم، ولا سيما العيون والجلد فضلاً عن التسمم والتعرض لتكون حصوات متكررة بالكلى.

وقد ثبت علمياً أن أدوية المضادات الحيوية تتفاعل مع أدوية السكر.. كما أن استخدام الأدوية بجرعات كبيرة غير محسوبة\* جيداً يحدث تفاعلاً في كيمياء الجسم، فتظهر أمراض الحساسية في الجلد والصدر والرئة.

وقد تبين أن مضاعفات الأدوية قد لا تظهر في الأجيال الأولى من العلاج، وقد تظهر بعد شهر أو شهرين أو أكثر....

فنبذنا عن ذلك كله فإن الدواء يحتوي على مواد سامة، وتعاطى أى جرعة زائدة منه

---

هـ نلاحظ أن معظم الصيدليات لديها في مصر وغيرها من الدول النامية.. أصبحت مثل «السوبر ماركت» تباع الدواء لمن يشاء كأي سلعة أخرى... وهناك عدد من الصيدليات يديرها أشخاص لا علاقة لهم بالصيدلة، فضلاً عن أنه لا توجد رقابة كافية من المسؤولين.

وقد أشارت الإحصائيات إلى أن استهلاك الدواء في مصر على سبيل المثال يزيد سنوياً بنسبة ٢٠٪ في حين أن الأمر يختلف في الدول المتقدمة كفرنسا مثلاً، التي كانت هذه المشكلة تزور بالمسؤولين بها، مما جعلهم يفكرون في كيفية القضاء عليها، فقاموا بتنظيم حملة توعية للأطباء والجمهور، وألزموا الصيدليات بعدم صرف أكثر من شريط به ثلاث حبات في المرحلة الواحدة... وفي خلال عام واحد قلت الكمية المنصرفة بنسبة ٥٠٪ ومن المثير بالذكور أن الجمهور قد يجارِب مع الفكرة... أو أن المسألة ترتبط بتعديل السلوكيات والانتاجات الدوائية الخاطئة للمستهلكين من المرضى.

يؤدى إلى زيادة نسبة السموم فى الجسم \* .

ولذا ينصح العلماء المختصون بضرورة استشارة الطبيب عند تناول الدواء حتى لو كان هذا الدواء الإسبرين، الذى ثبت أن الإفراط فى تناوله يسبب نزيفاً معدياً، كذلك الحديد- سواء كان شارباً مقوياً أو أفراساً- لو تناول الطفل منه جرعة كبيرة تسببت له نزيفاً معدياً أيضاً.

\* \* \*

#### \* الإفراط فى استخدام المسكنات :

ثبت علمياً أن الإفراط فى استعمال الأدوية- وخاصة المسكنات باختلاف أنواعها مثل «الإسبرين»... و«الباراسيتامول»... وجرعات كبيرة ومنظمة ولمدة سنوات دون استشارة طبية- يؤدى إلى خلل فى وظائف الكبد، وأضرار بالكلية لا يشعر بها المريض فى بداية تعامله المسكنات، ولكن تظهر الأعراض الجانبية المرضية فيما بعد، مثل المغص الكلوى، أو وجود دم فى البول أو التهاب وانسداد مجرى البول، وظهور حصوات بالكلية أو أورام بالمثانة، فضلاً عن الأضرار التى تصيب الجهاز الهضمى، مثل الإصابة بالقرحة، ونزيف المعدة والأمعاء أو الإصابة بالأنيميا.

هذا، وقد أكد العالم «جول سبير» رئيس المعهد الطبى بالولايات المتحدة الأمريكية أن أسلوب العلاج المتبع لشفاء بعض الأمراض التى تصيب الإنسان- مثل آلام المعدة والكبد والتكليت- يكون له تأثير على بعض خلايا المخ، مما يسبب الإصابة بالصداع النصفى. وعلى هذا ينصح العالم الأمريكى بتناول العقاقير التى يتناسب تركيبها الكيمى لتخفيف آلام الصداع النصفى، وعدم الإفراط فى استخدام المسكنات.

\* \* \*

#### \* تحذير من تناول الاغذية المحفوظة واللحوم المصنعة :

حذرت البحوث العلمية من الإفراط فى تناول الأغذية المحفوظة والمطعمة واللحوم المصنعة مثل «البسطرمة» و«اللانسون» و«السجق» و«التونة» و«الهولوبيف» و«السردين»

• يلخص خبير الأدوية الأمريكى «باسكى» القنينة بأنه لا حل لمشكلة جنون المققور إلا أن يتقبل الإنسان حقيقة أن الجسم البشرى يخضع لدرجات خلال اليوم أو للشهر، وأن عليه أن يتحلى معها ويتحملها؛ لأن محاولة علاجه لنفسه ستزيد الأمر سوءاً

و«الهاميورجر» و«الماكركيل» وغيرها ... وذلك بسبب خطورة تناول المواد الحافظة التي تضاف إلى هذه المنتجات بغرض إعطائها لوناً جذاباً وطعماً مقبولاً ونكهة طيبة ومد صلاحيتها للاستعمال \* .

وقد ثبت طبيياً أن هذه المواد تحتوى على مادتي «الأورامين» Oramine .. و«الرودامين» Roda اللتين تسببان في تناولهما لفترات طويلة الإصابة بداء السرطان اللعين، فضلاً عن الصداق المزمن والحساسية، وأمراض القولون والجهاز الهضمي، والانتفاخ والحموضة والغازات وغيرها.

كما أكدت دراسة علمية أخرى أعدها قسم الأغذية بكلية الطب البيطري بجامعة الإسكندرية - وجود البكتيريا القولونية والميكروبات السحبية المعوية في «البسطرة» و«المسجق» ..

كذلك وجود مادة «النتريت» وهي مركب سام يحدث أمراضاً سرطانية، ويحدث آثاراً مدمرة دفعت حكومة الولايات المتحدة الأمريكية إلى منع إضافتها إلى المواد الغذائية ومن الجدير بالذكر أنه قد يضاف قليل من حامض «البيرويك» بقصد حماية الطعام من التخمير أو التعفن، وهو ما دفع منظمة الأغذية والزراعة التابعة للأمم المتحدة إلى إصدار نشرة تحذير من المبالغة في استخدام تلك المواد الكيميائية للاستهلاك الآدمي.

\*\*\*

### \* ضرورة تغليف اللحم :

تنصح دراسة علمية جديدة بتغليف اللحوم في الورق المعدني أو الورق المضاد للدهون قبل وضعها في أكياس النايلون داخل فريزر التلاجة.

فقد تبين علمياً أن اللحوم المخزونة بغير هذه الطريقة تفقد جانباً من قيمتها الغذائية خلال فترة التخزين.

هذا، ويمكن استخدام الورق السليم أكثر من مرة واحدة.

\*\*\*

---

\* من تقرير نشرته منظمة الصحة العالمية.

### \* الألوان الكيميائية والأغذية المحفوظة :

حذرت البحوث العلمية من استخدام جميع الألوان الصناعية للكميائية فى صناعة الحلويات وغيرها من المأكولات بعد أن ثبت أن لها تأثيرات سرطانية.

وأن الأغذية المحفوظة ونوعية التعليب لها خطورتها على الصحة، حيث إنها يضاف إليها غالباً - أملاح «نيتريت»، التى تتحول فى الجسم إلى «نيتروزامين» .. وهذه أيضاً مواد سرطانية؛ لذا تنصح تلك البحوث بالابتعاد عن تناول الأغذية المحفوظة.

ومن هنا يوصى مؤتمر «التغذية والسرطان»، فى توصياته كلما ينعقد- بالحرز من استخدام الألوان الكيميائية ومن تناول الأغذية المحفوظة.

\* \* \*

### \* اللحوم الحمراء والإكثار من تناولها :

أثبتت الأبحاث العلمية أن الذين يتناولون اللحوم الحمراء كوجبة يومية أكثر عرضة لأمراض القولون والأمعاء الغليظة، وتصلب الشرايين وضعفها، وإصابات الكلى بما فيها الفشل الكلوى، وذلك بنسبة خمسة أمثال بالمقارنة إلى الذين يتناولون وجبة واحدة كل شهر.

ومن الحقائق التى أوضحتها الدراسة أن الذين يتناولون منتجات الألبان الكاملة الدسم لا يتعرضون لهذه الأمراض.

ويقول العلماء: إن الأحماض الصفراوية التى ينتجها الكبد للمساعدة فى هضم الدهون تدمر الأمعاء .. بل ويضيفون نظرية علمية أخرى مؤنها: أن اللحوم الحمراء قد تحتوى على كيماويات تطلق الخلايا السرطانية.

ويدعو العلماء إلى الاهتمام بتناول الأسماك مسلوقة أو مشوية، وصدر الدجاج بدون الجلد مسلوقة أو مشوية بوجه خاص.

\* \* \*

### \* حذار من السمن البلدى :

نشرت إحدى المجلات العلمية\* تقريراً مهماً للدكتور «جاكوبسون»، أحد كبار المتخصصين بالولايات المتحدة الأمريكية، يؤكد فيه أن تناول السمن البلدى أو الزبد

\* مجلة «لانت» الطبية العلمية للبريطانية .

الحيوانى Ghee\* باستمرار يعرض للمرء للإصابة بمرض القلب.. ذلك أن الدهن فيه يحتوى على أكاسيد الكولسترول .. وهى الأكاسيد التى تتكون فى الأطعمة التى تحتوى على الكولسترول، إذا حفظت هذه الأطعمة لمدة من الزمن بعد إعدادها .. وهى قادرة على التسبب فى انسداد الشرايين، وتدل التجارب والفحوص التى أجراها الدكتور «جاكوبسون» على جماعات من الهنود المهاجرين المقيمين فى لندن وفى جزر الهند الغربية على ارتفاع نسبة الذين يصابون بصلب الشرايين بين أولئك المهاجرين، وارتفاع نسبة الذين يموتون بسبب مرض تصلب.

\*\*\*

### \* الحقنة الشرجية :

حذرت دراسة علمية من إعطاء الطفل الحقنة الشرجية المعروفة بعد أن ثبت وفاة أعداد كبيرة من الأطفال نتيجة زيادة نسبة السائل فى بطن الطفل عن المعدل المطلوب .... وتؤكد الدراسة خطأ الأطباء السابق فى الاعتقاد بعدم امتصاص القولون لمحلول فوسفات الصوديوم .. ولكن الأبحاث الأخيرة أظهرت سرعة امتصاص القولون للفوسفات، مما يؤدي إلى حدوث اضطرابات فى مستوى الكالسيوم فى الجسم كله.....

وإنه إذا زادت الجرعة على جسم الطفل تصبح قاتلة، وخصوصاً إذا كان الطفل يشكو من مشاكل القولون أو ضعف الكلى.

كما حذرت الدراسة أيضاً من تكرار الحقنة الشرجية بالنسبة للكبار الذين يتناولون أدوية للقلب أو أدوية مدرة للبول.

ولذا نصحت الدراسة بالاستغناء نهائياً عن الحقنة الشرجية فى علاج الأطفال.

\*\*\*

### \* العطور :

حذر العلماء الفرنسيون فى أحد المؤتمرات الدولية بباريس .. من تأثير العطور على

---

\* مما يذكر أن الزيد الحيوانى يدخل فى صناعة كثير من المأكولات الهندية، منها على سبيل المثال «الكاري» وهى مأكولات لا غنى عنها للهنود حينما كانوا.

جهاز الضم وعلى الجهاز العصبى وعلى الجلد.. ولا سيما ما يعرف باسم «الاسبريهات» التى تتركب من مراد مثل «الفلورد.. كلورد.. كريون» والتى تؤثر بصورة مباشرة على نسبة الأكسجين فى الجو، وخاصة فى الطبقات العليا، والتى بدورها تؤثر على تكون طبقة «الأوزون» غير أن بعض العطور ليس له تأثير مباشر على الجهاز العصبى، ولا سيما العطور المستخلصة من المواد الأولية التى لا تستخدم فيها التراكيب الكيماوية مثل العطور الزيتية التى تصبح باستعمالها والاعتماد عن العطور الأخرى ولا سيما أن التجارب أوضحت أن العطور الزيتية تساعد على الاسترخاء وإراحة الأعصاب؛ حيث ثبت مؤخراً أن استنشاق بعض العطور الزيتية مثل الياسمين والورد وغيرهما يساعد على إزالة الصداع، كما يساعد على النوم للمزرقين بصورة تدريجية .

أما بالنسبة للزيوت العطرية فقد ثبت فعاليتها كمادة مطهرة للالتهابات والجروح أو كدواء، ومن ذلك زيت الكافور، وقد ثبت أيضاً أن العلاج بالزيوت العطرية أفضل من تعاطى الحبوب المنومة أو الحبوب المزيللة للإرهاق التوتر.

ومن الجدير بالإشارة أنه قد انتشر فى السنوات الأخيرة أسلوب العلاج بالزيوت العطرية كوسيلة من وسائل العلاج الطبيعى لأمراض عديدة . مثل الإرهاق الجسدى والالتهابات .

\* \* \*

#### \* تراب الأسمنت .. كارثة ١ :

أنشئت البحوث العلمية أن استنشاق تراب الأسمنت يحدث العديد من الأمراض للجهاز التنفسى، منها الحساسية فى الرئة، والتحجر الرئوى، حيث تتسرب مادة «السليكا» من تراب الأسمنت لتتغصم داخل خلايا الرئة محدثة مرض «السليكوز» .. الذى يحدث ما يشبه، خذ الإبر وضيقاً فى التنفس .. وقد يسبب سرطان الرئة .

أنشئت تلك البحوث أنه يؤثر على طبقة الدهون التى على الجلد ليصبح عرضة «للتقشف» والجفاف أو غيره من الأمراض الجلدية .



وأنه لو تسرب الأسمت إلى الطعام \* فقد يُحْتَقَرُحَةً في سقْف الفم، وقرحة في المعدة أو سرطانا بها .

وأكدت هذه البحوث أنه كلما زاد تخلل الأسمت للجهازين الهضمي والتنفسي للإنسان ازدادت خطورة إصابته بالسرطان في جهازه التنفسي .

\* \* \*

### \* عادم السيارات يلوث الخضراوات :

أثبت أحدث الدراسات العلمية أنه يجب عدم زراعة للخضراوات ذات الأوراق العريضة بجوار الطرق الزراعية الرئيسية التي يسير عليها عدد كبير من السيارات .. بل يستحسن أن تزرع على بعد لا يقل عن ٥٠٠ متر من الطريق حتى يكون معدل تلوثها أقل ما يمكن .. من هذه الخضراوات الكرنب والقرنبيط والخرشوف والطماطم والسبانخ والبامية والملوخية والقرعيات .

فقد ثبت أن النباتات الملاصقة للطريق الزراعي المريع عموماً تحتوي على أعلى كمية من الرصاص تتراوح ما بين ١٦ر٧ : ٢٤ر٦٠ جزء في المليون ... ونقل هذه الكمية من الرصاص كلما بعدنا عمودياً على الطريق حيث تنخفض كميتها إلى نحو الربع في آخر موقع على مسافة مائة متر .

وقد ثبت أن النباتات ذات الأوراق العريضة التي تحمل أوراقها شعيرات خفيفة - ومنها معظم نباتات الخضراوات تكون عرضة للتلوث أكثر من النباتات ذات الأوراق الإبرية أو الشمعية .

وأنه عندما توجد على الطريق مصدات للرياح مزروعة مثل الكافور والكازورينا .. فإن نسبة التلوث الحادث للنباتات المزروعة في الحقول تقل عن المناطق المكشوفة من

---

• يلاحظ أن هناك ظاهرة فريدة وغريبة، وهي استخدام سكان ركناس الأسمت في تنظيف الطعام - ولاسيما السمك - حيث يباع فيها السمك للزبائن .. كذلك الحال عند بعض باعة الخضراوات والفاكهة، حيث توجد لركناس الأسمت مرسومة محظرة الضحية!

إن خطورة أكياس الأسمت - غير ما يكون قد حلق بها من ميكروبات وجراثيم - تكمن في الذرات الأسمتية الدقيقة جداً التي قد تلتصق بالطح أو للجوارف أو التلب أو أي طعام يوضع في هذه الأكياس، فتقوم خلايا وأنسجة نمار الفاكهة أو الخضراوات بامتصاص هذه الذرات الأسمتية الدقيقة لتدخل في مكونات تلك الفاكهة أو الخضراوات، وبهذا تم غسلها فلن ينظف إلا ما حلق به من السطح الخارجي فقط .

نفس الطريق والتي لا يحيط بها مصدات الرياح<sup>(١)</sup>.

\* \* \*

#### \* مادة تجميل تسبب سرطان الجلد :

كشفت الدراسات التي قام بها فريق بحثي مشترك من علماء المركز القومي للبحوث وكلية طب الفم والأسنان بجامعة القاهرة، عن احتواء نبات «الدريم» على مواد «فيمولية»، ومواد ملونة من أهمها مادة «الجوجلون» تدخل في صناعة مستحضرات التجميل الموضعية للشفاة ...

وأن هذه المواد مسببة لسرطان الجلد، وذلك بعد أن تم حقن فئران التجارب تحت الجلد بمستخلص نبات «الدريم» .. فظهرت قرح سرطانية على جلدها . كما اتضح من الدراسة المعملية الميكروسكوبية لهذه القرح وجود تغيرات سرطانية في خلايا أنسجة الجلد .

ولذا حذرت تلك الدراسات من استعمال مادة تجميل موضعية على الشفاة يدخل فيها مواد هذا النبات .

\* \* \*

#### \* بتقليل من الدهون تزداد الخلايا مقاومة للسرطان !:

كشفت الدراسات العلمية الأخيرة عن أهمية الدهون في الطعام لتقوية الدفاعات المضادة للسرطان، وذلك بعد أن أظهرت الأبحاث التي أجريت على ١٧ شخصاً خفضوا نسبة استهلاكهم للدهون إلى أقل من ٢٥ ٪ من إجمالي السعرات الحرارية ازدادت بعدها فعالية ووحشية الخلايا القاتلة في الجسم<sup>(٢)</sup> .

أما إذا انقصت معدلات الدهون في الطعام والجسم إلى ما يتراوح بين ٢٣ ٪ إلى ٣٣ ٪ فإن قوة الخلايا القاتلة تزداد بنسبة ٥٠ ٪ ضد السرطان .

ويصرح البروفيسور «جيمس هيربرت» الأستاذ بكلية الطب بجامعة «ماساتشوستس» ،

(١) وهذا يدفعنا إلى الاهتمام بزرعة مصدات للرياح على جانبي الطرق، وكلما كانت حركة النقل والسير كبيرة يستحسن أن يزداد عدد صولف مصدات الرياح .

(٢) للخلايا القاتلة هي خلايا طبيعية موجودة في أجسامنا، مهمتها خنق الممارك ضد الأورام السرطانية في طور النمو . وتزداد أسرع إلى الحركة والمقاومة من جهاز المناعة عند الإحساس بالخطر .

الأمريكية وأحد المشاركين في الدراسة : أن الإكثار من الدهون في الجسم والطعام يرفع الخلايا الانتحارية القاتلة، والإقلال منها يجعل قدرتها على العمل والحركة أسرع وأنشط .  
ثم يؤكد د . هيريرت، أن إنقاص الدهون إلى ٢٠ ٪ هو المعدل المثالي بجانب أنه يخفض من فرص الإصابة بأمراض القلب، وهو معدل يكفي للوفاء بالأحماض الدهنية الضرورية للجسم .

\* \* \*

#### « بودة تلك لها أضرار :

أوضحت الدراسات الطبية الإنجليزية الحديثة .. أن بودة تلك التي تستخدمها الأم عادة لترطيب جلد الطفل ومنع التسلخات قد تصيب الطفل بحالات غيبوبة وفيء وكحة شديدة ، فضلاً عن الأضرار التي تصيب جهازه للتنفس إذا ما استنشقاها .

.... كما أوضحت تلك الدراسات أن نحو ثمانية أطفال رُضع قد فقدوا حياتهم بسبب بودة تلك في حين تعرضت حياة ثلاثين طفلاً للخطر نتيجة لاستنشاق بودة تلك

هذا، وقد صرح المتخصصون في طب الأطفال أن بودة تلك لم يثبت بالقطع فعاليتها في علاج الالتهابات الجلدية التي يعاني منها الأطفال الرُضع من جراء «الكافولات» .

ومن هذا تنصح الدراسات بعدم استعمال بودة تلك عند تبديل ملابس الطفل، والحرس على اختيار الأنواع التي تتميز بغطاء محكم حتى يصعب فتحها من قبل الطفل، أو تكون في موضع بعيد عن أيدي الأطفال .

\* \* \*

#### « ظروف المعيشة السيئة .. والإصابة بالسرطان :

كشفت دراسة أجراها المعهد القومي للأمريكي للسرطان عن أن انخفاض مستويات الدخل وظروف المعيشة السيئة تتحمل قدر أكبر من المسؤولية عن ارتفاع معدلات الإصابة بالسرطان بين السود، عند مقارنتها بعامل الوراثة، حيث ذكر المشرف على الدراسة التي نشرتها المجلة العلمية التي يصدرها المعهد، أن العوامل العرقية تلعب دوراً أقل في إحداث الإصابة بالسرطان بالنسبة لبقية العوامل الأخرى؛ ولذا أكدت الدراسة على

أن تحسين الأوضاع الاجتماعية والظروف المعيشية تعتبر عاملاً أساسياً في مكافحة السرطان.

هذا، وكانت الدراسات السابقة تركز على العوامل العرقية وحدها، وقد أظهرت أن تعرض السود للإصابة بالسرطان يزيد بشكل عام، إلا أن هناك دراسة حديثة قد تناولت أفراد عيبتها من مدن «سان فرانسيسكو» و«ديترويت» .. وأتلاتنا، أبرزت ارتفاع نسبة الإصابة بين البيض في حالات سرطان القولون، والبرثنة والصدر للنساء في حين انخفضت نسبة الإصابة بها بين السود، باستثناء سرطان الرحم والمعدة والبروستاتا.

\* \* \*

#### **\* الضوضاء تسبب السرطان :**

أكدت دراسة قام بها علماء فرنسيون أن هناك علاقة وثيقة بين الإصابة بالسرطان والضوضاء الشديدة المتكررة التي تؤدي إلى إضعاف المناعة العامة في الجسم، وبالتالي تصعب مقاومته.

كما أنها تسبب الاضطرابات في تكوين الهرمونات فيتعرض الجسم لسرطان الهرمونات، وبالتالي تؤثر على قوة التجديد والبناء في الجسم.

\* \* \*

#### **\* البتروكيمياويات .. والإصابة بالسرطان :**

أثبتت الدراسات العلمية أن استخدام وتصنيع المواد البتروكيمياوية هو السبب الرئيس وراء ارتفاع معدلات الإصابة بوباء السرطان .... وتحتضن طبيعة الأخطار الصحية للبتروكيمياويات التي تهدد حياة الإنسان ما يلي:

- سرطان كريات الدم البيضاء «اللوكيميا» .. يتعرض لها العاملون في مصافي النفط والمجمعات السكنية المحيطة بها.

- سرطان القلب والرئتين .... يمكن أن يكون نتيجة للغازات المنبعثة من عوادم السيارات التقليدية ومداخل المصانع المختلفة التي تولد الطاقة بواسطة حرق البترول، فضلاً عن التدخين.

سرطان الكريات البيضاء وأمراض خبيثة أخرى بسبب الزيادة في مستوى «الأوزون»، وهذا يحدث بسبب تكرار تعبئة خزان الوقود.

سرطانات الكبد والكليتين بسبب استنشاق البنترول الخالي من الرصاص، ويعود ذلك إلى وجود عناصر «الإيزوكين، "isoukenes" في الوقود.

- أمراض الجهاز التنفسي، لاسيما بين الصغار والمسنين... وتقف وراء ذلك مستحضرات «الهيدروكربون»، و«الزايلين، xylene».

ولذا تأمل تلك الدراسات في إمكانية استعمال السيارة الكهربائية<sup>(١)</sup> وانتشارها بين وسائل النقل الأخرى مع إطلالة القرن الجديد... لما لها من خصائص متميزة في حفظ البيئة ووقاية الإنسان من الأمراض الخبيثة والعمل المزمعة.

\* \* \*

### \* تحذير من استخدام المغناطيس في علاج العيون :

حضرت دراسة علمية أجريت بقسم الفيزياء بكلية العلوم بجامعة عين شمس من استخدام المجال المغناطيسي في علاج أمراض العين أو تخفيف الآلام المصاحبة لها، بعد أن ثبت علمياً أن المجال المغناطيسي له تأثير ضار على شبكية العين، مما قد يؤدي إلى فقد النشاط الكهربائي بالشبكية<sup>(٢)</sup> وتدمير المنطقة الحساسة تماماً .

فقد أظهرت الدراسة أنه إذا تعرضت للشبكية لمجال مغناطيسي شدته ١٠٠ جاوس<sup>(٣)</sup> فإن نشاطها الكهربائي ينخفض في حدود ٥٠٪

أما إذا كانت شدة المجال ١٠٠٠ جاوس فإن نشاطها الكهربائي يختفي تماماً بالإضافة

---

(١) يلاحظ هذا أن صاحب السيارة التقليدية يتعرض لخطر واحد في العاشر من «الأوزون»، كلما تمت تعبئة سيارته بالوقود، وترتفع النسبة إلى ثلاثة أضعاف إذا قام هو بإنتاج مهمة التعبئة. ومن المعروف أن الحد المقبول للتعرض إلى «الأوزون» هو واحد في العاشر، وفي زيادة تفرق هذا المعدل تشكل خطراً على الصحة.

(٢) تتكون الشبكية من مناطق أو طبقات أمصها الطبقة الحساسة للضوء، وتسمى منطقة «الأقماع والأعمدة» التي يدخلها الضوء، فتحس به وتحوله من طاقة ضوئية إلى كهربائية، وترسلها إلى المخ عن طريق العصب البصري..... ويقوم المخ بدوره بتحويل المعلومات الواردة إليه في هذه الإشارة الكهربائية وإظهارها في شكل صورة.

(٣) «جاوس» : وحدة قياس المجال المغناطيسي.

لتدمير المنطقة الحساسة بالكامل.

هذا، وقد تم حساب الآثار المضارة للمجال المغناطيسي على العين باستخدام الميكروسكوب الإلكتروني، والتكوين الجزئي للطبقة الحساسة من العين.

ومن هنا يتبين أن المغناطيس لم ينجح في علاج أمراض العين كما نجح مع العديد من أجزاء الجسم الأخرى في علاج أمراضها والتخفيف من حدة آلامها.. وذلك لأنه في حالة العين يتعامل المجال المغناطيسي مع خلايا عصبية.. أما أعضاء الجسم الأخرى فتتعامل مع «عصب» له حساسية منخفضة تجعله لا يتأثر بالمغناطيس مثلما يحدث مع العين<sup>(١)</sup>.

\* \* \*

#### \* عوادم السيارات وتأثيرها على الصحة :

في بريطانيا... أجريت دراسات حول تأثير عوادم السيارات<sup>(٢)</sup> على صحة الإنسان فثبت أن استنشاق العوادم مسئول عن بعض أمراض القلب والشرابيين التي تؤدي إلى الوفاة المبكرة.

وأن الأشخاص الذين يعانون - أصلاً - من أمراض الشرابيين الناجية تزداد لديهم أعراض المرض عندما يتعرضون لغاز أول أكسيد الكربون<sup>(٣)</sup>.

وفي الولايات المتحدة الأمريكية أجروا دراسات على العاملين بالأنفاق فتبين أن عوادم السيارات تؤثر على مرونة وتمدد الرئتين..

أما بالنسبة للذين يعانون من التهاب الرئتين، فإن أقل كمية من أول أكسيد الكربون تؤدي إلى إصابتهم بالآزمات الصدرية وتجعل التنفس لديهم صعباً.

(١) صحيفة الأهرام في ١٩٩٠/١/٣٠ (بتصرف).

(٢) لقد ثبت أن عادم السيارات وحده يمثل نمو ٦٠٪ من التلوث.. أي هو أكثر من ثلث الصناعة والطاقة الحرارية والتخلص من الفضلات.

(٣) أول أكسيد الكربون يشكل أكثر من نصف الملوثة في الهواء بوجه عام... وهو غاز عديم اللون والطعم والرائحة، وغير مفر للأشعة الضوئية للجهاز التنفسي، ولكنه قابل للاتحاد مع هيموجلوبين الدم بحوالي ٢٠٠ مرة عن الأكسجين..

كما ثبت أيضاً أن غاز أول أكسيد الكربون الذي يخرج من عادم السيارات يتحد مع الهيموجلوبين مكوناً مركباً ساماً يُعرف به الكاربوكس هيموجلوبين، الذي يتسبب في حرمان خلايا الجسم من الأكسجين، وخصوصاً خلايا المخ التي لا تتحمل نقص الأكسجين أكثر من ثمانى دقائق، ويعدّها تحدث تأثيرات سلبية متتالية تنتهى بتدمير كل خلايا المخ وبالتالي تحدث غيبوبة كاملة ووفاة السائق، وقد أوضحت دراسة علمية أخرى أنه كلما زادت نسبة تركيز غاز أول أكسيد الكربون في الهواء الذي يشنقه السائق زادت هذه التأثيرات السلبية، فإذا كان الهواء المستنشق يحتوى على ٠.٥٪ من غاز أول أكسيد الكربون لمدة ساعة فإنه يؤدى إلى تصويل ٢٠٪ من الهيموجلوبين إلى المركب السام المعسمى به الكاربوكس هيموجلوبين، الذي يسبب صداعاً شديداً .

أما إذا كان تركيز الغاز في الهواء ١٪ واستنشق السائق لمدة ساعة فإنه تحولاً من ٥٠٪ إلى ٨٠٪ من الهيموجلوبين إلى المركب السام المشار إليه .. وهو المستوى الذى يصيب السائق بإغماء وتشنجات مفاجئة، ثم هبوط حاد في التنفس والوفاة\* .

وإذا كانت كابينة القيادة تحتوى على ١٥٠٠ جزء من الهواء، وبها جزء واحد من غاز أول أكسيد الكربون فإن هذا الجزء الواحد يحدث تحولاً في ٥٠٪ من هيموجلوبين الدم إلى المركب السام.

\*\*\*

### \* الفول .. والحرارة :

أذاعت جامعة «سانتيجو» في «شيلي» .. أن أكل الفول بكثرة يسبب تكوين حصوات المرارة، وذلك بعد دراسة علمية قام بها الدكتور «فلافورفى» الأستاذ بالجامعة، فقد أثبتت أن الفول يعمل على زيادة نسبة «الكستورين» بالمرارة.. ثم سرعان ما تتكون أحماض مرارية بالمرارة، تساعد «الكستورين» المركز على تكوين حصوات، في البداية تكون حصوات دهنية، ثم تتحول إلى حصوات صلبة .

ومن المعروف أن نسبة المرمنى بارتفاع «الكستورين» بالدم مرتفعة جداً في شيلي.. لأنها أكثر دول العالم في تناول الفول .

\* وهذا يسرنا لمجانب حوادث السيارات ودم السائق أو التزيرات الحسية الشديدة التي تكتفب أغلب سائقي السيارات.

ويشير الدكتور «فلانو» أن أكل الفول مرتين في الأسبوع ليس له تأثير . وإنما التأثير الضار هو أكل الفول يومياً .

\* \* \*

### \* الفول .. والالتيميا :

أظهرت بعض الدراسات العلمية أن للفول أضراره الصحية بالنسبة لبعض الناس المصابين بمرض «الفايزم»<sup>(١)</sup> الذي يعرف بـ «الأنيميا» .

وتناول هؤلاء للفول بسبب حدوث نزيف نتويجة نقص بعض الإنزيمات التكوينية الطبيعية في جسم الإنسان، مما يؤدي إلى الاضطراب التمثيلي الغذائي، ثم حدوث حالات اللزيف .

ويصلح مريض قرحة المعدة والاثني عشر بالابتعاد عن تناول الوجبات التي تسبب عسر الهضم، ومنها الفول، فضلاً عن أن الفول بما يضاف إليه من زيوت ودهون يعتبر ضاراً لمرضى الكبد والمرارة وكبار السن والشيوخ .

ومن المعروف أن للفول تأثيره على مزاج الإنسان وحيويته، فوجبة دسمة من الفول تسبب الكسل وضعف الحركة والعمل، وبالتالي تقلل إنتاجية الفرد .  
\* الإفراط في أكل السبانخ يؤدي إلى اعتلال الصحة <sup>(٢)</sup> :

\* \* \*

حذر العالم الياباني «توشيروما كاي» رئيس معهد البحوث الصحية بمقاطعة «توياما» من تناول أكثر مما يجب من «السبانخ» الذي يحوى الكثير من الحديد والفيتامينات، كما أنه غنى أيضاً بحامض «الأوكساليك» الذي يمنع امتصاص «الكالسيوم» ويسبب الإصابة بالحصى في الكلى .

يقول «ساكاي» : إن حامض «الأوكساليك» يوجد في العديد من الخضراوات، غير أنه يوجد بوفرة بارزة في السبانخ .

---

(١) هذا المرض يسبب سهولة في الدم لبعض الناس المصابين بحماضية ل نوع من البروتين اسمه «الجافرين» وهو موجود في الفول بنسبة عالية .

وهذا المرض يسبب الصدور بنسبة أكثر من الإناث، وهو مرض غير شائع، ونسبة الإصابة به ليست كبيرة .  
(٢) من بحث منشور بصحيفة «أساكي» للسلطة اليابانية في أحد أعدادها .



ويُقدر «ساكاي» وفريق أبحاثه كمينته بحوالى جرام لكل مائة جرام من السبانخ الطازج... وحتى عندما يطهى السبانخ لمدة دقيقتين، يبقى فيه حوالى ٤٠٪ من حامض «الأوكساليك» فى حين يبقى ٢٣٪ عندما يطهى لمدة خمس دقائق.

وأنه إذا اجتمع حامض «الأوكساليك» مع الكالسيوم فإنه يتحول إلى «أوكساليك كالسيوم» ويصبح غير ضار.

ويطهى السبانخ عادة لبضع دقائق فى الغالب، وتقل رواسب الحديد والمعادن الأخرى فيه إذا طهى لمدة أطول تصل إلى عشر دقائق.

وقد أكد فريق البحث فى تجاربه أن حامض «الأوكساليك» يتحد تماماً مع الكالسيوم عندما يطهى السبانخ لمدة عشر دقائق، غير أن هذا يؤدى إلى نقص فى كمية الكالسيوم وخاصة لدى الأطفال الذين مازالوا فى طور النمو.

ولذا ينصح «ساكاي» بإضافة القليل من الأسماك واللبن وغيرهما من الأطعمة الغنية بالكالسيوم عندما يتناول المرء السبانخ.



## الباب الثالث

### المجال النفسى .. والاجتماعى .

الفصل الخامس: غرائب.. ولكنها حقائق نفسية.

الفصل السادس: ما يهم الآباء فى عالم الطفولة.



## الفصل الخامس

---

### غرائب .... ولكنها حقائق نفسية

- \* عمل الخير .. علاج لأمراض نفسية.
- \* التوبة تحقق الراحة النفسية.
- \* المؤمن المريض أسرع في الشفاء.
- \* الدوائر الثلاث التي تحيط بالإنسان.
- \* الاكتئاب وتغير الفصول والطقس.
- \* العلاج بالاستمتاع بمناظر الطبيعة.
- \* ..... وموضوعات أخرى



## \* عمل الخير . علاج لأمراض نفسية \*

مجموعة من الأبحاث الحديثة فى علوم المناعة أكدت أن الاندماج فى المجتمع وعمل الخير والعطاء والإيثار أكثر نفعاً لصاحبها من المؤدى له .. وأن أداء الأعمال الخيرية أحد عناصر العلاج التى يصفها الأطباء للمرضى فى المستقبل .

ففى دراسة لعالم الوبائيات الأمريكى «جيمس هاوس» بجامعة «ميتشجان» على ٢٧٠٠ أمريكى عن تأثير العلاقات الاجتماعية على معدلات الوفاة .... أكد الدكتور «هاوس» أن مجرد كون الإنسان يعيش مع غيره من الناس يؤدى إلى زيادة معدل توقع الحياة بالنسبة له بدرجة واضحة ، وخصوصاً بين الرجال ، حيث لوحظ أن معدل للوفاة بالنسبة لغير المتراپطين اجتماعياً أو من يعيشون فى ظل ظروف اجتماعية وصحية قد تجاوز معدله أكثر من ٢٥٠ ٪ بالمقارنة بمن يعيشون حياة مستقرة اجتماعياً .

كما أظهر عدد آخر من البحوث نتائج مشابهة ... ففى دراسة دامت تسع سنوات أجرتها عالمة الوبائيات الأمريكية الدكتورة «ليزا بيركمان» بجامعة كاليفورنيا .. على سبعة آلاف حالة من المقيمين بإحدى القرى التابعة للولاية .. أكدت العالمة أن معدل الوفاة قد تضاعف بنسبة ٢٠٠ ٪ بين غير المتزوجين ، ولاسيما الذين عاشوا فى عزلة عن الأصدقاء والأقارب ، وذلك مقارنة بمن استطاعوا الاندماج فى المجتمع .

فقد تبين أن حث مريض الضغط النفسى على البذل والعطاء يساعد بالفعل فى التغلب على مشكلته ، ويمكن أن ينشأ هذا الشعور بالدفع العاطفى من إقراز مادة «الأندروفين» التى يفرزها المخ عند الإحساس بالراحة النفسية .

---

\* عرض عالم النفس الأمريكى الدكتور «دافيد كولاند» على طلبه فيما عن أعمال الخير تجاه الفقراء المرضى .. وحقق المشاهدة كشفت نتائج تماثل لماب الطبية ولاسيما الذين شاركوا فى خدمة الفقراء والمرضى .. عن وجود زيادة واضحة فى بروتين المناعة من النوع «د» وهو معضاد حوى يلب دوراً مهماً فى تنظ الجسم على الميكروبات التى تصيب الجهاز التنفسي .

ويؤكد العلماء أيضاً.. أن أعمال الخير والأفعال الطيبة يمكن أن تعود على الجهاز المناعي للجسم بعظيم الفائدة، حيث يرتبط الجهاز المناعي للجسم مع حالة استقرار النفس برباط وثيق.. إذ تربط الموصلات العصبية بين المخ ونخاع العظام..

كما يقوم الطحال أيضاً- عقب الارتياح النفسي بعمل الخير- بإنتاج خلايا مطلوبة لحماية الجسم ضد الغزو الميكروبي مثل مادة «نفتسين».

ولذا فقد صار الاتجاه الحديث هو محاولة قيام المرضى بمساعدة الآخرين والعمل من أجلهم تحسباً لأحوالهم النفسية، ومن ثم العضوية، وبالتالي تقوية قدرة الجهاز المناعي لديهم.

وعملًا بهذا الاتجاه\* طلب الدكتور «دين أورنيسن» بجامعة «كاليفورنيا» من مريضين متخاصمين أن يقوم كل منهما بغسل ثياب الآخر، اعتقاداً منه أن مثل هذا العمل غير الذاتي له فوائده المؤكدة بالنسبة لكل منهم... وكانت النتيجة إيجابية بالنسبة لهما بالتعجيل في شفائهما.

ولذا يؤكد الدكتور «أورنيسن» أن أداء الأعمال الخيرة للغير بدون مصلحة منظرية يعجل بشفاء المريض، ويساعده على التئام جراحه النفسية والجسمية؛ لأن الإيثار هو أمر له آثاره الإيجابية، تماماً مثل مراقبة النظام الفذائي للمحافظة على الصحة.

\* \* \*

### \* أهمية التوبة في تحقيق الراحة النفسية \*

أثبتت الدراسات النفسية الحديثة أن التوبة - كما جاءت في الدين الإسلامي - علاج

هذا الاتهام قد يكن لنا تماماً آداب جديد في علم الطب، يحاول أن يفسر علاقة جسم الإنسان وتفاعلات أجهزته مع مخبرات البيئة السلوكية...

وقد شهد العلم الحديث تجارب قريبة من هذا الاتهام، ولكن في اتجاه مملوك، وهو ما يعرف بـ«سلويات» (غسل للمخ، الذي يتم من خلال الضغط الخارجي على الإنسان ونفسه، ووضعه في ظروف نفسية وسلوكية تؤدي به إلى فقدان إرادته. هذه التأثيرات قد تترجم إلى نوع من السلويات الإلزامية بحيث يصبح الإنسان آلة صماء في يد من يصدر إليه التعليمات.. كما أن التربية العسكرية في بعض الأنظمة تظل شيئاً من هذا القبيل، فضلاً عن أن عضلات «دمع المخ» هذه قد يكون من نتائجها حدوث تغيرات فيسولوجية تؤثر على الجهاز العصبي.



نفسى هام ؛ إذ أنها تعيد للشخصية المنظرية الثقة بالنفس، وبالله، وبالناس، ومن هنا لجأ كثير من علماء النفس إلى العلاج بالتماس التوبة طريقاً للراحة النفسية.

وقد تبين أن التوبة تساعد على التخلص من العمل الثقيل الذى كان يجرم على نفس الإنسان، فضلاً عن أنها تزيل الخوف، وتخفف من حدة القلق، وتذيب الاكتئاب والإحساس بتأنيب الضمير.

ولذا برز الاهتمام بالجوانب الاهتمام بالجوانب النفسية والروحية للإنسان الذى ليس جسداً فحسب، بل هو روح ونفس لها مشاعرها وأحاسيسها وتحتاج إلى تنظيف كما يحتاج الجسد إلى تنظيف .. ومن هنا كان أعظم علاج نفسى هو التوبة التى تعقب تأنيب الضمير من أدراخ النفس وآثامها .. ففى حالات القلق النفسى والاكتئاب يلجأ الطبيب النفسى إلى حث مريضه على الاعتراف بأخطائه للأخذ بيده إلى الطريق السوى، وحل ما يمانيه من مشاكل وصراعات داخلية ..

ويعد تصريح المريض للطبيب عن أخطاءه قد ارتكبها تعاقداً وتعاهداً على تصحيح المسار، وعدم العودة إلى ارتكاب مثل هذه الأخطاء مستقبلاً.. فيخرج المريض من جلسات العلاج النفسى وهو فى حالة الصفاء والنقاء النفسى.

ولذلك فقد ثبت أن الأمراض النفسية والعصبية تصيب الإنسان الذى ابتعد عن الله أو يصير على عناده فى ارتكابه للأخطاء والمعاصى .. وعندما يقطع الإنسان عن الذنوب يشعر بالطمأنينة، وأن ثقلًا متخفماً كان يحمله على كاهله قد أزيح عنه.

ومن هنا كانت التوبة على هذا النحو تعنى الاطمئنان والسكينة النفسية.

\* \* \*

#### **\* الابتعاد عن آداب الإسلام وراء اختطاف الفتيات :**

أوضحت إحدى الدراسات\* الاجتماعية الخاصة بالأمن العام أن ارتفاع معدل عمليات الاختطاف التى تتعرض لها الفتيات فى الآونة الأخيرة جاء نتيجة غياب آداب الإسلام .

---

\* الدراسة قام بها المركز القومى للبحوث الاجتماعية والجنائية بالقاهرة.

وأشارت الدراسة إلى أن هذه النسبة كانت في عام ١٩٧٥ حوالي ٣٥٪ ارتفعت إلى ٥٠٪ في عام ١٩٧٨ حتى وصلت إلى أكثر من ١٢٪ في الوقت الراهن.

وتضمنت الدراسة الأسباب التي تكمن وراء ارتفاع نسبة الاختطاف، مثل الظروف الاجتماعية الخاصة بنظام المساكن والشفق المشتركة، فضلاً عن الظروف الاقتصادية.. ولكنها أشارت بوجه خاص إلى الدور الكبير الذي تمهد به المرأة عملية الاختطاف، من حيث مظهرها المتبرج الفاضح، أو سلوكها العام غير المحتشم، فهي بهذا تدعو -بصورة غير مباشرة- الغير لأن يقتربوا مثل تلك الجرائم بحقها.

وأوصت الدراسة بضرورة ابتعاد المرأة عن كل سلوك يخالف آداب الإسلام

\* \* \*

#### **\* الاقتراب من الاسلام يقلل من الإصابة بالسكتة القلبية :**

أكدت الدراسات العلمية المستندة على الأبحاث والإحصاءات الطبية العالمية، أن التوتر العصبي الذي يحدثه الأرق وقلة النوم، له أثره الفعال في الإصابة بالسكتة القلبية والموت المفاجئ... وأن الجسم الذي لا يحصل على حاجته من النوم الكافي والراحة التامة تبقى أعصابه متوترة مرهقة لا تعرف السكون والهدوء \* . كما ثبت علمياً أن الجهاز العصبي يذال قسطاً كبيراً من الراحة عندما ينام الجسم في الثلث الأول من الليل نوماً عميقاً.... في حين أن السهر إلى بعد منتصف الليل قد يحدث التوتر العصبي الشديد الذي يعد العامل الرئيسي في إتهاك القوى الجسمية، فضلاً عن إرهاق الجهاز العصبي.

وقد فسرت تلك الدراسات والأبحاث ظاهرة زيادة نسبة إصابات السكتة القلبية في المجتمعات التي لا تدين بالإسلام، والتي غزتها موجة التحلل المرذول، والاستهتار الخلقى لماجن والمسهرات المستهجنة ، فسرت وأكدت أن تعاليم الإسلام وآدابه هي السبيل للحد من

---

\* قد سبق للإسلام لعلم الحديث في اكتشاف هذه الحقيقة للناسمة عندما أمر بالنوم المبكر بعد صلاة العشاء، بل وغب الإسلام في عدم الزيارات والجلسات بعد صلاة العشاء، مخبراً أن هذه الفترة هي جوهر للدم المبكر اللصيق الذي يعود للجسم قرته وهالته، ويحفظ للأجهزة والأعضاء حيويتها.

الإصابة بأزمات السكتات القلبية التي تعاني منها الشعوب البعيدة عن المجتمع الإسلامي المتمسك بإسلامه، مما يضفى عليه الهدوء النفسى والطمأنينة والأمان.

\* \* \*

### \* المؤمن المريض أسرع فى الشفاء (١):

أكد بعض كبار الأطباء أن المؤمن المبتلى بمرضٍ فرصته فى الشفاء أكبر بكثير جداً من المريض الذى يخلو قلبه من الإيمان؛ حيث تبين أن الأول يتسم بالهدوء النفسى والرضا بما يصيبه، فإذا أصيب بطة أو مرض تَقَبَّلَه بهدوء وصبر على البلاء، وتطلع إلى الطبيب الأول - الله سبحانه تعالى - ووضع فيه أمله فى الشفاء (٢).

من هنا كانت تلك الأرضية النفسية الراضية الصابرة تشكل أساساً قوياً للشفاء، فإذا ما تدخل الطب بثقله كانت استجابة المريض للعلاج أسرع كثيراً من غيره الذى يملأ السخط والقلق جوانب نفسه، ويهيمن التوتر والضيق عليه.

يقول الدكتور «سالم نجم» الأستاذ بكلية الطب «جامعة الأزهر»: إن الإيمان بالله له دور كبير فى الشفاء، فالإنسان له قوى مناعية تصد للمرض وتقاوم الآفات الواردة .. وإن المشكلة الأساسية فى أى داء تتمثل فى قوة الإنسان المناعية الذاتية على التصدى له، وإن الأدوية والعقاقير ما هى إلا عوامل مساعدة فقط فى هذا المجال...

ثم يستطرد قائلاً: إن القوى المناعية فى الإنسان متنوعة، منها «الخلايا الليمفاوية» .. والهرمونات، ولا سيما «الكورتيزون» و«الأنسولين».

وهذه الهرمونات تعمل بتأثير نفسى وروحى من جراء قوى روحية يمثلها الدين

---

(١) مجلة كل الناس : عدد أكتوبر ١٩٩١ (بصرف).

(٢) يروى الدكتور خيرى السمره صيد كلية طب القاهرة قصة سيدة مصرية جالته فى حالة سيئة للغاية، وفى ظهورها ثامة .. أظهرت الأضمة المتقشرة بالسخ أوراماً متفجرة، وكان الاحتمال الأكبر أنها أورام سرطانية، ولكن كان هناك أمل ضئيل فى أنها أورام درنية «سل» .. فاعطى لها علاج الدرن - لى وعسى - وكانت نتيجة العلاج مبهرة .. فقد ذلت هذه الأورام وشفيت المريضة تماماً.

ويواصل د. خيرى السمره: تمنى لذى له الدور الأكبر فى شفاء هذه المريضة ؟ ثم لم يلبث أن أجوب: إنه الله سبحانه وتعالى، فقد كان دورى متديلاً للغاية إلى جانب الدور الأعظم لله الشافى الذى كان فى ريمه أن يقضى عليها ضاماً لو كانت هذه الأورام سرطانية، ولكنه جطها غير ذلك فأمكن علاجها.

والإيمان؛ ولذا كانت هذه القوى الروحية للإنسان لها قدرة كبيرة في التصدي لأي مرض، حتى الأمراض الخطيرة مثل السرطان..

وقد ثبت علمياً أن الإنسان يستطيع أن يتحكم في دقائق قلبه وضغط الدم، إلى غير ذلك من القوى الهائلة الموجودة داخل نفسه... وبالتالي فإن دوره كبير في التعجيل بشفائه أو إطالة مرضه، إذا تذرّع بالإيمان أو أسقطه من حسابه.

فمن الثابت علمياً أن الإنسان إذا فقد حب الحياة فإنه يعمل على التعجيل بوفاته...

فمرض لا يؤدي - عادة - إلى الوفاة يمكن أن يقضى على الإنسان.....

والعكس صحيح .. فكم من حالات ميؤوس منها شفيت !

وقد تكون الحالة المرضية واحدة، ولكن استجابة المرضى لتفاوت - كما يقول د. خيرى السمره: - فهناك من يشفون تماماً... وهناك من تتحسن حالتهم دون الشفاء التام، في حين تبقى بقية من المرضى لا تستجيب أجسامهم للعلاج.

ويتساءل د. خيرى السمره، ما تفسير هذا التفاوت برغم أن الداء واحد وأن الدواء واحد للجميع؟... لماذا شفي هذا وتدهورت صحة الآخر؟!

ثم يعبر عن ذلك بقوله:

«أقول بأعلى صوتي: نحن الأطباء لا نشفى المرضى، وإنما الشفاء من عند الله\*

(١) يضرب د. خيرى السمرى مثلاً على ذلك الإصابة بالشلل النصفي نتيجة جلطة أو نزيف في المخ... والعلاج معروف لدى جميع الأطباء، ومع ذلك نجد أن ثلث هذه الحالات يشفون تماماً... وثلث يتحسن بدرجات متفاوتة في، حين أن الباقي لا يرجى شفاؤه.... وكل هذا يتم بقدرة الطبيب الأول.. الله سبحانه وتعالى... ولذلك فالطبيب الكبير من البشر كلما ازداد علماً عرف حجمه الحقيقي وشر وضعه أمام خالقه سبحانه وتعالى..

ثم يذكر د. خيرى السمره ما حدث على ذلك فيقول: «لن أنسى أبداً المصاب الذي أشرفت على علاجه من حادث سيارة، وكانت حالته سيئة جداً، حيث أدى الحادث إلى أنقطع حالة كسر رأبها في حياتي، ولطهرت الأشعة أن النخاع الشوكي قُطع بالكامل، مما أدى إلى إصابته بشلل كامل في الساقين.... وبلغت علاجه، ولم يكن عددي أي أمل في شفائه، أرحني في تحسن حالته.

بعد عدة سنوات جاء في مستنداً على جهاز، فأصابني النعول ولم أصدق عيني، وطلبت منه أن يأتى إلى مكنتى بالكافية، وجاءنى بالتل في اليوم التالي ومعه صور من الأشعة التي أجهزت له عقب الحادث .. ففكرته وطلبت منه الانتظار بعداً وعرضت هذه الصور والخرصات على زملائي من أساتذة لكليات الذين أجمعوا على أن علاجه لا يجدى ... فاستدعيته للمصور أمامهم.... وكانت مفاجأة متفلة لنا جميعاً رتبنا درهماً من دروس السر.

سبحانه وتعالى .. والطبيب الداجح يكون أساساً محظوظاً وفقه الله في عمله وجعل المرضى الذين يطرقون أبواب عيادته قائلين للشفاء في حين نجد طبيباً آخر يأتي إليه من لا يستجيب جسمه للعلاج! وهكذا يشتهر طبيب على حساب آخر، مع أن الفارق بينهما ليس كبيراً

وهكذا نتبين لنا تلك الحقيقة العلمية التي تتضمنها الآية الكريمة : ﴿وإذا مرضت فهو يشفين﴾\*

\* \* \*

### \* الدين هو الأسلوب الأمثل في التربية :

أخيراً أقر علماء النفس المحدثون بأن الدين هو الذي يضع بين أيدي الآباء السلطة الكبرى لتوجيه وتربية أطفالهم .... وأن الطفل الذي يعتنق فكرة رجود الله عز وجل يكتسب الحافز نحو العادات التي ترضى الله سبحانه وتعالى .. وتنبئ أفعاله فيما بعد على ما يجب أو ما لا يجب ، أي على الصواب والخطأ .

وقد يرى الطفل عدم إطاعة أمه مثلاً، ولكنه يدرك أن الله لا يرضى عن ذلك، فيعود إلى إرضائها بعد أن يشعر بوخز الضمير النابع من الدين .

وربما لا يحب التنازل عن أنانيته مع زملائه، أو يمتأثر بصنف معين على مائدة الطعام، ولكنه يرغب نفسه على ألا يفعل ذلك ؛ لأن الأنانية خطأ لا يرضى عنه الله سبحانه وتعالى .

كما أقر علماء النفس أن التعاليم الدينية تبلغ نورة تأثيرها في مرحلة الطفولة المبكرة؛ حيث يسهل فيها تشكيل خلق وشخصية الإنسان؛ ولذلك كانت أهمية اصطحاب الأطفال إلى أماكن العبادة؛ إلى حتى تنمي في الطفل عادة التردد عليها فيما بعد .

وإن تشجيع الصغار على أهمية الانتماء في أوجه النشاط الديني وأعمال الخير يجعله محباً لها في مستقبل حياته .

وقد ركزت الدراسات النفسية على أهمية اختيار الوقت الأمثل لتعليم الطفل القيم العليا وغرسها في نفسه لاسيما في سنوات عمره الأولى .. فعلى سبيل المثال قد ثبت أن

---

\* سورة الشعراء - الآية : ٨٠

السفوات الأولى التي يستطيع الطفل فيها أن يتقبل كل ما يقال له بدون أن يفهم . كحفظ القرآن، والالتزام بقواعد وتوجيهات أخلاقية . تكون أفضل وأرسخ .

أما الآباء الذين يرجعون ذلك حتى يفهم الطفل ما يقال له فإنهم يعانون أشد المعاناة من مناقشات صغارهم ومعارضتهم واحتجاجاتهم، ذلك لأن الوقت يكون قد فات، حيث بلغ الأطفال السن التي يفهمون فيها ما حولهم ...

كما ثبت حديثاً .. أن نظريات علم النفس القديمة التي حكمت بضرر العقوبة البدنية نفسياً ثبت فشلها الآن، لأن العقوبة البدنية كما تبين أقل ضرراً من النقاش الطويل ومحاولات الإقناع المتواصلة .. كما أن الأوامر الجبرية، والسلطة التي لا ترد، عنصر لا غنى عنه في التربية الحديثة .. كذلك لا يخفى أن المبالغة في أهمية التعبير عن الذات لدى الأطفال تؤدي إلى الفوضى الخلقية .

\* \* \*

#### \* الدوائر الثلاث التي تحيط بالإنسان :

أشارت دراسة نفسية قام بها البروفيسور «بيتر مارش»، أستاذ علم النفس بجامعة «كمبريدج»، إلى أن لكل إنسان «مياهاً إقليمية، وحدوداً، تماماً مثل الدول .. إن كل منا يجلس في منتصف ثلاث دوائر غير مرئية \* تحيط به لا تسمح باختراقها إلا لمن نحبهم فقط، وننزعج إذا اقتحم علينا حياتنا . أو دوائرنا . أشخاص غير مرغوب فيهم .. وهذه الدوائر التي حددتها الدراسة هي :

#### \* الدائرة الأولى :

وتبعد حوالي نصف متر عن جسد الإنسان . أي بامتداد المساعد فقط .. وهذه الدائرة تحدنا ما يطلق عليه العلماء بـ «المنطقة الحميمة» التي تحيط بأجسادنا مباشرة لا نسمح بدخولها لغير الأحباب وأقرب الأقراب .

---

\* يضرب د. بيتر مارش، مثلاً على ذلك : إنك لو كنت جالساً على شاطئ البحر فعالي من البشر ترأب غروب الشمس، لماذا تضيّق وتكثر إذا اقترب منك أحد للترفيه وجلس بجوارك ؟ .. ورغم أنه لم يتقدم هذمه بالكلام فإنك تضيق به وتقول إنه قد اقتحم عزلتك .... في حين أنه في الحقيقة لم يتقدم سوى إحدى الدوائر الثلاث التي تحتفظ بها لأحبائك وأقرب الناس إليك فقط!

وعندما نحن من من نحن زوجة أو أم أو ابناً .. الخ تندمج دائرتنا الحميمتان ونصبح مركزاً واحداً في دائرة واحدة تجمعنا ....

وهذه المنطقة هي منطقة المشاعر الفياضة ... وعندما نكره بشدة نحاول اقتحام دائرة الخصم لإلغاء وجوده ونفوقه ، مثلما يحدث في المشاجرات والقتال المتلاحم .  
\* الدائرة الثانية :

وهي أوسع من الدائرة الأولى .. وتبعد حوالي مترين عن أجسادنا ، أي بامتداد النزاع بأكمله .

وهذه الدائرة تحدد إطار الصداقة مع الذين نتعامل معهم من الأصدقاء والجيران وزملاء العمل ، أو كل من نتعامل معه بشكل غير رسمي .

في هذه المنطقة أو الدائرة تسمح المسافة بالمصافحة واللمس البعيد والمخاطبة والرؤية الشاملة ....

ويستخدم الناس هذه الدائرة ببساطة عندما يكون أحد الشخصين في درجة اجتماعية أو وظيفية أعلى بكثير من الآخر .. أما عندما يقترب (١) الأقل من الأعلى فإنه يحرص على ألا يتعدى حدود هذه الدائرة ولا يدخل في المنطقة الشخصية ، والعكس غير صحيح ، فالأعلى قد يدخل إلى منطقة الصداقة للأقل منه في درجة علوه  
\* الدائرة الثالثة :

وهي أوسع الثلاث ، حيث تبعد عن الجسم حوالي أربعة أمتار ، وهذه الدائرة تمثل المنطقة الاجتماعية التي تشمل من يحيطون بنا في حفل صغير مثلاً ، ونتعامل فيها مع الغرباء .

وخارج الدائرة الثالثة يقع ما يسمى بـ « المنطقة العامة » (٢) التي يتواجد فيها الناس حولنا في الشارع أو الأسواق بدون أن يثيروا أنفي اهتمام .. وإذا تم التعامل فيها يتم بشكل

---

(١) مثال : عندما يسلم الجندي التمام لضابط في رتبة أعلى ، نجد محافظ على هذه المسافة ولا يتخطاها ... ويمكن من ملاحظة تقارب الأبناء من الآباء الكفيف عن أبعاد العلاقة وما إذا كان الأب مصلطاً أم ودياً .

(٢) لو تأملنا الناس في الأماكن العامة مثل المحلق وعربات التتار نرى بشكل محلي كيف يحول الناس الحدود الوهمية لتلك الدوائر إلى حدود فعلية باستعمال العقاب ، أو السلاسل ، وحتى الصفوف يضعونها بجوارهم ، أو يحيطون أنفسهم بها ، وكأنها الأسلاك الشائكة الاجتماعية التي تمنع الأغراب من الدخول في المياه الإقليمية أو المحددة التي نرسمها ونحددنا لنا ... تلك ملحوظة تظهر أكثر لدى المرأة .

عابر بالإشارة، كالتلويح لشخص عبر الطريق.

وإذا حدث أن اقتحم غريباً مناطقنا ودوائرنا الخاصة لأسباب خارجة عن إرادتنا - مثل التواجد في المصاعد مثلاً - في هذه الحالة نحاول إيجاد حواجز وأسلاكاً شائكة، وذلك بنحاشي التقاء النظرات والصمت والإطراق لأسفل أو النظر لأعلى.

وإذا زاد الازدحام فقد نضطر إلى عقد اليدين فوق الصدر أو احتضان الحقائق لصنع الجواجز، كما يحدث من بعض الفتيات.

ويحدث ذلك أيضاً عندما نضطر للكشف عن العورة لطبيب يقوم بالكشف علي الجسد بشكل مباشر.. في هذه الحالة نتجنب الحرج بإيجاد حواجز تعويضية بالنظر بعيداً، وإبعاد اليدين، وارتداء قناع من الجدية والتجهم فوق الوجه لجعل العلاقة رسمية جافة، لأنها تتم داخل المنطقة الحميمة.

وأشارت تلك الدراسة أيضاً إلى أن الحدود التي يصنعها الإنسان حول أماكن عمله ومعيشته ضرورية، لإعطاء الإحساس بالانتماء لمكان ما بعد أن يرسم له حدوداً في عقله ونفسه ليميز عن إحساسه بالانتماء بإضفاء طابع شخصي عليه، كتكوين الحجرات بلون محبب إليه، أو وضع صورة مفضلة علي الجدران، أو ما شابه ذلك \*.

كما يمكن الحكم علي مدى إحساس الإنسان بالاستقرار والرضا عن عمله بمقدار الأشياء الشخصية التي يضعها فوق مكتبه أو يطلقها خلفه.

كذلك الشباب قبل الارتباط بالزواج والعمل يعبر عن انتمائه لسيارته مثلاً باختيار لونها وبالمصقات التي ي لصقها عليها، وينوع المسجل وشرائط التسجيل التي يحبونها، فإذا كانت فتاة ما - مثلاً - مخطوبة لشاب وتشعر بالخيرة من اهتمامه أكثر بسيارته فلا يجب أن تقلق كثيراً، لأنه سينقل إحساسه بالانتماء بشكل طبيعي لمنزله وعمله فيما بعد.

وفي دراسة أجرتها إحدى الجامعات الأمريكية أوضحت أن الطلبة الذين يرسبون هم أقل الطلاب محاولة لإضفاء طابع شخصي علي حجراتهم بالمدينة الجامعية، مما يعني أن

---

\* مهما حدثت من المرأة عندما تعب يومها وتشعر بالانتماء لأسرتها، فإنها تبذل جهداً كبيراً في جعله وتسيقه، ومن هذا فإن مقولة أن البيت مملكة للمرأة مقولة صحيحة تماماً.

وبالنسبة هل لاحظت كيف يمكنك أن تستغزاة امرأة منك وتفتد منقلقتك؟.. الفتح حقيبتها بدون استئذان... متفجر فيك كالبركان وإن يهملها أي احتذر... فالأمر هنا لا يتعلق بوجود أسرار، ولكن بمسألة الدفاع عن المحدود.



إحساسهم بالانتماء لها ضعيف، وبالتالي فإن الحافز علي المحافظة علي هذا الانتماء بالنجاح ضعيف أيضاً.

يقول علماء النفس: إننا نعامل منازلنا مثل أجسادنا<sup>(١)</sup> بمدايقه أو دوائره الثلاث... فمدخل البيت يمثل المنطقة العامة التي يتواجد فيها الجميع... وتمثل حجرة الاستقبال المنطقة الاجتماعية التي نتعامل فيها مع كل المعارف والأصدقاء والجيران وزملاء العمل... أما حجرة الطعام والمطبخ فتمثل منطقة الصداقة... وحجرة النوم تمثل «المنطقة الحميمة» لا يسمح بدخولها إلا لأقرب الأصدقاء والأحباب كما سبق الإشارة إلى ذلك. ومن هنا تقدم هذه الدراسة مجموعة من النصائح مؤداها كالاتي:

- إذا اضطررتك الظروف للتواجد في مكان مزدحم فأقم حواجز تعويضية بينك وبين الغرباء بحاشي النظر، وإدارة الوجه، وللتعبير الصارم... وإذا كنت في قطار أو أية وسيلة مواصلات أخرى يمكنك النظر من النافذة واستخدام الحقائق كسياج أو عقد اليدين فوق الصدر.

- إذا كنت ترغب في حجز مقعد في مكتبة أو حديقة، أو أي مكان عام فلا تستخدم الصحف؛ لأنها - حسب أبحاث العلماء - أقل الوسائل فاعلية في اختفاء الطابع الشخصي، والأفضل استخدام معطف أو أي أشياء شخصية أخرى.

- إذا كنت بصدد عقد صفقة أو توقيع عقد.. فحاول أن يتم ذلك في مكتبك أو منزلك؛ لأنك هنا تضع الطرف الآخر في موقف من يلعب على غير أرضه<sup>(٢)</sup> وفرصتك بالتالي تكون أكبر في التأثير، ووضع الشروط بثقة وإصرار أكبر.

(١) يمثل ذلك موقف حدث من قلة ندى «منى» شمرت بالإهانة الشديدة عندما لم تحبها صديقتها «إيلي» إلى عيد ميلادها ورغم أنها تكبر نفسها إحدى صديقاتها المقربات، وزاد من حيرتها أن «إيلي» تعاملها بغيء من الجفاف منذ زيارتها الأخيرة لمنزلها... الأمر الذي لم تتركه «منى» أنها سمحت لنفسها بدخول حجرة النوم الخاصة بـ «إيلي» بدون إذننها، فلم تكن «منى» تفهم أن حجرة النوم تمثل «المنطقة الحميمة» التي لا يسمح لأي إنسان بدخولها بدون استئذان، سوى الزوج والأبناء.

ولذلك توجد نصيحة تقول: لو سمح لك صديق جنود بدخول حجرة النوم في أول لقاء فلا تقل له أسراراً شخصية فقلها هنا النوع من البشر ممن لا يحفظون أسرار، ولا إحساناً بالخصوصية لديهم.

(٢) نحن لو نظرنا لمعظم الرياضات الجماعية نجد أنها تقوم أساساً على فكرة للحدود، مثل منطقة الملعب والرمي... الخ... وحيث إن الشعور بالانتماء يخلق شعوراً مضاعفاً باللغة والأمان، فليس بغريب أن في مجموع مباريات كرة القدم التي تنتهي بالفوز يكون عدد المباريات التي يكسب فيها الفريق الذي يلعب على أرضه ضعف تلك التي يكسبها الفريق الزائر... ومن هنا يكون حساب الهدف على أرض الخصم بقيمة أعلى من الهدف على أرض الفريق، وذلك كما أخبرني أحد المهتمين بالكرة.

— وإذا كنت بصدد طلب مكافأة أو نقل أو ماشابه ذلك، فحاول أن تناقش رئيسك في طلبك في مكتبك وليس في مكتبه؛ حيث إن الفرصة تكون أقل في النجاح لو ناقش الأمر في مكتبه.

— إذا كنت تحاول تصفية خلاف زوجي... فناقش الأمر مع شريكك في مكان عام أو محايد، حيث تكون فرصة الانفعال غير العقلاني أقل، وإذا تعذر ذلك فمزلكما...  
أما أسوأ مكان فهو منزل أسرته، أو منزل أسرة زوجك، فأحدكما سي تشعر أنه على أرضه ووسط جمهوره المؤيد له، مما يجعله أكثر تعنتاً في حين أن الإحساس العكسي قد يدفع الطرف الآخر لتقديم تنازلات لائترضيه، مما يجعل الحل عبارة عن قبلة موقوتة.  
— إذا كنت في تجمع عام مزدهم فاحذر الانسياق وراء الجماعة التي تلقى حدودك واستقلالك حيث إن عدم الوعي بذلك قد يجرك لأفعال لا توافق عليها، وقد تندم عليها بعد ذلك.

\* \* \*

#### \* شخصيتك من نبرات صوتك:

أثبتت الدراسات النفسية وعلم الصوتيات... أن نبرة الصوت تُعد في كثير من الحالات دليلاً بارزاً على الحالة النفسية والاجتماعية للكائن الحي... فنبرات الصوت تؤخذ علامة على الاكتئاب إذا كان الصوت خفيضاً ذا درجة واحدة.

أما الإنسان القلق فيكون صوته حاداً سريع النبرات.... والإنسان المنفعل أو السعيد يكون صوته مرتفعاً.... والشخص الاجتماعي يكون صوته منطلقاً مبتهجاً... والشخص العنيد يضغط على محارج ألفاظه... أما الشخص الموسوس فيعيد الكلمات مرة أخرى... والصوت الكاذب يبدو متردداً... والصوت العاطفي يبدو هادئاً حالماً عميق الإحساس.

وأما للصوت «الأنثوي» في الرجال فينجم عن اضطرابات في الهرمونات، وبالتالي اضطرابات في السلوك... فيبدو بطبيعة الحال ناعماً رقيقاً.

كذلك الحال بالنسبة للصوت «المسترجل»\* في النساء، وإذ يبدو غليظاً خشناً... وقد يكون محاولة لإخفاء المرأة ضعفها بالنسبة للرجل.

أما المرأة التي تعرف أن سلاحها القوي في أنثويتها فنجدها مغرطة في استخدام صوتها

---

\* أي يكون ناتجاً عن اضطرابات في الهرمونات، وبالتالي اضطرابات في السلوك.

برقة مفتعلة<sup>(١)</sup>.. أما المرأة العاقلة المنزنة فنجد صوتها يأتي طبيعياً رقيقاً بدون افتعال .  
وتبين تلك الدراسات أيضاً... أن الرجال الذين لا يثقون في رجولتهم الكاملة يحاولون  
إبرازها برفع أصواتهم أو الإقراط في خشونتها... وتدل تلك الأصوات المرتفعة الخشنة  
أيضاً على الشخصية الطفولية التي لايهمها إلا إشباع غرائزها .  
وعلى الرغم من الدور الكبير الذي يلعبه عامل الوراثة في نقل الصفات الوراثية بين  
الكائنات الحية من الأجداد والآباء إلى الأبناء . فقد أثبتت النظريات العلمية الحديثة عن  
طريق أجهزة تحليل الأصوات.. أن الأصوات البشرية تختلف فيما بينها تماماً كما تختلف  
بسمات الأصابع<sup>(٢)</sup> فلم تذهب الحجارب التي أجراها علماء الأصوات أن هناك صوتين  
متشابهين في عدد الذبذبات، على الرغم من التشابه الذي قد يبدو في الظاهر بالنسبة  
للأذن العادية . ومن المعروف فسيولوجياً.. أن هناك فرقاً بين الأحبال الصوتية للمرأة،  
والأحبال الصوتية للرجل... فأحبال المرأة الصوتية قصيرة رقيقة.. أما الأحبال الصوتية  
للرجل فهي طويلة غليظة، كذلك حنجرة المرأة أصغر من حنجرة الرجل، والألياف  
العضلية لحنجرة الرجل أقوى، مما يجعل صوته قوياً وخشناً عن صوت المرأة الذي يتميز  
بالضعف، إلا في حالات شاذة .  
كما ثبت فسيولوجياً.. أن عضلة الصوت تقع في مرحلة وسط بين ماهو إرادي وماهو  
لا إرادي<sup>(٣)</sup> .

وأنه إذا حاول شخص أن يتحكم في الجزء اللاإرادي من صوته فسنجد صوته يخرج  
محبوساً مكثفاً... وفي هذه الحالة يتبين لنا أن هذا الشخص خجول أو جبان أو خائف أو  
يخفي في أعماقه شيئاً عن طريق الصوت .

ولذا يضطر المعالج النفسي أحياناً أن يطلب من مرضاه أن يصرخوا بصوت مرتفع،  
ويستمروا في الصراخ حتى يشعروا بالراحة الكاملة، وحينئذ يصبح صوتهم طبيعياً، يعكس

(١) يقال إن مطلة الإغراء العنيفة :مازينا منوروه :تد أكبر مثل على تلك : لأنها كانت تستخدم صوتها بشكل مقفل وبه  
إغراء شديد .

(٢) الجدير بالإشارة أن خبراء الجريمة قد استخدموا طريقة التحليل الصوتي لاكتشاف الجرائم التي يكون للتسجيل الصوتي فيها  
دليلاً على ارتكاب الجريمة تماماً كما يستخدم هؤلاء الخبراء البصمات في اكتشاف الجرائم .

(٣) ولاحظ أن هناك عضلات تخضع للسيطرة الإرادية، مثل حركة الأيدي والأرجل.. وعضلات تخضع للسيطرة اللاإرادية  
مثل حركة عضلة القلب .

طبيعة شخصيتهم<sup>(١)</sup>.

وقد أشارت الدراسات العلمية إلى أن الصوت يدل على الطابع الحضارى أو المتخلف.. ففي المجتمعات المتحضرة تخففى الأصوات العالية وتقبل أحاديثهم إلى الهدوء فى صوت خفيض... أما فى المجتمعات المتخلفة فالأصوات تتميز بالارتفاع والصنواء فى كل مكان، كذلك الحال فى المجتمعات التى تعاني من الكبت السياسى، حيث يلاحظ أن الأصوات فيها مرتفعة، والصنواء منتشرة؛ لأنها المتنفس الوحيد لما يعاني منه الإنسان من كبت.

كما أشارت تلك الدراسات أيضاً إلى أن الأصوات لها تأثير نفسى على الإنسان، بغض النظر عن محتوى الكلام الذى تنقله تلك الأصوات<sup>(٢)</sup>..... وبغض النظر عن الأدوار التى تؤديها والتى ربما لا يفهمها من يستمع إليها<sup>(٣)</sup>.

والجدير بالإشارة أن هناك دراسات أخرى أيضاً قد تناولت تحليل الشخصية من خلال نبرات الصوت، من تلك الدراسات الدراسة التى أجراها بعض علماء النفس على مدى أهمية طريقة التحدث، حيث غالباً ما يعبر الصوت عن شخصية صاحبه. فلقد تبين أن صاحب للصوت السريع الذى يتحدث بسرعة فائقة عديم الصبر أو الشعور بالأمان..

وهذه الشخصية تريد أن تقول كل ما لديها بسرعة على قدر المكان، مما يقلل من أهمية الكلام الذى يقال.

وأن صاحب الصوت الطفولى الذى يتميز بحدة اللبرات يكشف عن شخصية غير ناضجة مازالت تحتفظ بصيغات طفولية كثيرة تنعكس فى معاملاتها مع الناس بالحدة وعدم الارتياح؛ لعدم تحمل صاحبها للمستويات الملقاة على عاتقه.

---

(١) قام البروفيسور رولف ترثون، عالم النفس بتأليف كتاب عن «الصوت والبغ، والملاقة المتبادلة بينهما.... فى هذا الكتاب يقول «ترثون»: إن الأصوات تخزن فى البغ على هيئة تفاعلات كيميائية.. هذه التفاعلات تحدث تأثيراً فى مشاعر الإنسان وانفعالاته، وتظهر فى سلوكه فى صورة خمول أو نشاط... فرح أو حزن... سعادة أو ألم.

(٢) مثال على ذلك صوت الدكتور طه حسين، وصوت الموسيقار محمد عبد الوهاب، وصوت أم كلثوم، وعبدالمعظم حافظ، وغيرهم، لأن أصواتهم تصل إلى نفوس الناس بتأثير خاص.

(٣) من المعروف أن لكل صوت مواصفات خاصة تجعله سالماً دين غيره لأداء دور من الأدوار الأورالية لطبقة «السيبرانو» السجديات عادة للأخوار الشاعرية وللعجب.. أما الطبقات المنخفضة وكالفيو سبرانو، فلابد أن تؤديها لمرة ناضجة... أما الطبقات التى يؤديها الرجال الكبار، و«التينور» فيختار لها من يستطيع أن يؤديها وفق الشخصية للرسمه.

وأن صاحب الصوت الأَجَشَّ ذى النبرات الخشنة يكشف عن شخصية تجد صعوبة فى الاختلاط بالناس .

وأن صاحب الصوت المشوش الذى يتحدث دائماً بصوت عالٍ جداً يكشف عن شخصية تسمع جيداً، ولكنها لا تركز ولا تعى ماتسمعه، لاحتمالات أن يكون لديها مشكلات نفسية أو اهتزازات فى بناء الشخصية قد يتمثل فى الغرور أو جذب الانتباه .

وأن صاحب الصوت العمل الذى يتميز بنبرة واحدة لا تتغير يكشف عن شخصية تعاني من رتابة وصديق من الحياة، أو يعاني من مشكلات ما، مما يترامى لمحدثه من كلامه الذى يخرج من بين أسنانه .

وأن صاحب الصوت الناعم السلس يكشف عن شخصية قادرة على أن تعبر عن نفسها .. يألّفه الآخرون كما يألّفهمهم ... ويعبر عن شخصية تلتمح براحة نفسية وعصبية أحياناً .

\* \* \*

#### **\* شخصيتك من دهلك !:**

توصل العلماء السوفيت إلى اكتشاف فريد من نوعه .. وهو الرّبط بين بعض الصفات الشخصية للأفراد وحالاتهم الصحية وفصيلة دمهم ... فنذكروا على سبيل المثال:

أن فصيلة A، هم أصدقاء أوفياء ومذايرون نجباء يتدرجون بنجاح فى سلم الوظيفة أو المهنة .... ورغم ذلك فصحتهم هشة، كما أنهم معرضون أكثر من غيرهم للإصابة بمرض القلب وتصلب الشرايين والسكر .

أما أصحاب فصيلة الدم B، للرجال فيتميزون بحساسية الطباع، والتفوق فى العمل، وأما النساء فسرعات القلب، شديتات الغيرة، ويخمنن لأهوائهن بشكل كبير .

أما أصحاب فصيلة الدم O، النادرة التى تعلّى لجميع الفصائل، ولكن لاتأخذ إلا من فصيلتها .. فيتمتع أصحابها بالنشاط والعمل الدؤوب .

\* \* \*

#### **\* نفسك من غذائك !:**

أشارت صحيفة بكوين المسائية إلى دراسة علمية أثبتت أن هناك مواد غذائية تساعد على تحسين المزاج الخاص للإنسان .. حيث تبين أن الذى يعاني من نقص الكالسيوم

يعتريه القلق، وكثرة النسيان... وأنه إذا أراد أن يحسن مزاجه هذا فطبعه أن يتناول مزيداً من اللبن والسمسم وعصير الفواكه والخضراوات، ومواد غذائية أخرى تحتوى على مادة الكالسيوم، مثل فول الصويا والفول السوداني، والبرنقار والأسماك والجمبرى، كما يجب عليه أن يتناول مزيداً من المواد الغذائية التى تحتوى على وفرة فى مادة الفسفور مثل السبانخ والمشمش والعنب... وذلك بجانب تناول الدواجن والبيض... ومن الثابت علمياً أن مادة الكالسيوم لا يمكن أن تؤدي فعاليتها فى جسم الإنسان إلا عن طريق تداخلها وامتزاجها بمادة الفسفور. وأثبتت الدراسة أيضاً أن الذى يجهد لأقل مجهود وعمل ويضغف يعانى من نقص فيتامين «د» وفيتامين «ج»، ولذا فعليه بتناول الغذاء الذى يحتوى على تلك العناصر.

\* \* \*

### \* تحليل الشخصية من الخطوط:

يؤكد علماء تحليل الخطوط على إمكانية تحليل الشخصية من خلال الخطوط، ويضعون قواعد فى رسم الشخصية كما يلى:

– ميل الحروف أو استقامتها: حيث إنه كلما زاد ميل الخط للأمام، دلَّ ذلك على أن صاحبها شخص اجتماعى.

– الفراغات: حيث تدل الفراغات الصغيرة بين الكلمات على أن كاتبها شخص يدع الآخرين يتكلمون.. أما الفراغات الكبيرة فتدل على عدم الثقة أو حب العزلة.

– الهوامش: وتدل الهوامش العريضة على حب النظام. أما الهوامش المبالغ فيها بأعلى الصفحة أو على يمينها فتدل على التردد عند بداية أى مشروع جديد... فى حين تدل الهوامش الضيقة بأعلى الصفحة أو على يمينها على الثقة.. غير أن الهوامش الضيقة أسفل الصفحة أو على يسارها تدل على الثقة المتزايدة عندما يبدأ المشروع بالفعل.

– الضغط: ويدل الضغط الشديد على القوة والصحة السليمة أو الثقة المتزايدة... ويدل الضغط الخفيف على فرط الحساسية وضعف الصحة أو التردد.

– أوقات الشدة: وإذا كانت الحروف تميل تارة للأمام وتارة للخلف، فذلك يدل على التغير المفاجئ فى المزاج.

وإذا كانت أشكال الحروف غير منتظمة، كأن يكون الخط مضغوطاً متلاصقاً، فهذا

بدوره يشير إلى التوتر والقلق .  
وإذا كانت الحروف متداخلة أو بعيدة عن السطر، فهذا يمكن طبيعة مشاعر صاحبها  
التي لا يمكن السيطرة عليها .  
أما إذا سادت الصفحة فراغات كثيرة وأخطاء إملائية وكلمات ناقصة أو محذوفة فذلك  
يشير إلى حالة الاكتئاب التي يعانيها صاحبها .  
- أوقات الرخاء: يتضح ذلك إذا كانت الحروف متصلة بقوة وواضحة وعدد الأخطاء  
الإملائية قليلاً أو منعماً ...

كما تكون هناك فراغات أكثر من الكلمات ومزيد من الهوامش .  
هذا، ويقول محللو الخطوط: إن نظرة سريعة على كتابة شخص ما- يمكن أن تكشف  
عن أشياء لاتصورها، وأمور خافية لاتخيلها، فضلاً عن أنها تدل على طبيعة شخصية  
صاحبها!

\* \* \*

#### **\* شخصيتك في كتابك:**

أشارت إحدى الدراسات النفسية التي قام بها أحد علماء النفس في الولايات المتحدة  
الأمريكية أن نوعية الكتب التي يفضلها القارئ تكشف كثيراً عن طبيعة شخصيته ...  
- القارئ الذي يميل إلى الروايات العاطفية: يتميز بالمشاعر المرفهة، والانجذاب نحو  
الحياة الخيالية الوردية، والبعد عن الواقعية .  
- القارئ الذي يميل إلى الكتب البوليسية: يتميز بروح التحدي وحب المغامرة وقدرة  
على الصمود والعناد... فضلاً عن انتمائه بالواقعية ويعدّه عن المثالية في تعاملاته مع  
الغير .

- القارئ الذي يميل إلى كتب الخيال العلمي: يتميز بدرجة عالية من الخيال والانطلاق  
في الآفاق البعيدة عن أرض الواقع، والاستعداد الفطري على الاختراع، أو طرح الأفكار  
والآراء الجديدة، فضلاً عن عشق التكنولوجيا وكل ما هو جديد في العلم .  
- القارئ الذي يميل إلى كتب التاريخ: ينسجم بالحنين إلى الماضي وذكرياته، أو الرغبة  
في الاستفادة من دروسه وعظاته .. وهو شخص تقليدي أكثر مما هو تقمى في أسلوب

حياته، والنظر إلى كل النتائج قبل اتخاذ القرار.

– القارئ الذى يميل إلى الكتب القديمة أو التراث: يكاد يتفق مع طبيعة سابقه من الذى يميل إلى كتب التاريخ، إلا أنه يزيد عليه بالميل إلى التحقق من طبيعة الأمور التى تعرض عليه والتمسك بالأخلاق والسلوكيات الحميدة.

– القارئ الذى يميل إلى كتب السيرة الذاتية: يتميز بحب الاستطلاع والطموح إلى بلوغ مراتب الرفى والرفعة، شأن الشخصيات التى يطالعها.

– القارئ الذى يميل إلى كتب الشعر: يتمم بحب الطبيعة والطيور والحيوانات، وحب تحليل مشاعر الآخرين، فضلاً عن الحساسية المفرطة فى مشاعره لدرجة سرعة انفعاله فرحاً أو ترحاً.

– القارئ الذى يميل إلى كتب الفكاهة: يتسم بحب المرح ورفض التعامل مع أمور الحياة بشكل جاد أو صارم.

\* \* \*

#### \* شخصيتك من الكرافة: \*

أشارت دراسة طريفة أجريت فى الولايات المتحدة الأمريكية تناولت «رابطة العنق» أو مايعرف باسم «الكرافة» وعلاقتها بشخصية صاحبها وطبيعته من حيث ما إذا كان صاحبها ملتزماً بالتقاليد والأعراف أم مستقلاً وصاحب شخصية متميزة.... فالشخص الملتزم يحب أن تتميز رابطة عنقه بالبساطة التقليدية بلا نقط أو خطوط أو تكون الرسومات عليها أصغر.. كما يميل الملتزم بالتقاليد إلى الخطوط المائلة التى تشير إلى أن صاحبها ينتمى إلى جهة ما.

أما ذات الرسومات أو النقاط الكبيرة فتشير إلى طبيعة أقل تحفظاً وأكثر ودأً وانبساطاً. وأن رابطة العنق غالية الثمن تشير إلى أن صاحبها لا يدخل على مظهره الخارجى بأى نقود، وهذا مايجعله رقيقاً ومختللاً حسب الموقف، وذلك على خلاف الشخص الذى لا يهتم بنوعية رابطة عنقه.

وأن رجال السياسة هم أكثر الناس التزاماً فيما يخص رابطة العنق، فضلاً عن قارئ النشرات الإخبارية فى التلفزيون.

---

• يدر أن هذه الدراسة الطريفة قد استفادت من مقولة شكسبير الشهيرة بأنك تعرف الرجل من مظهره.



كما أشارت الدراسة إلى دلالة الألوان... فاللون الأصفر دليل القوة والاعتداد بالذلت.. واللون الأحمر يرتبط بالعنوانية والنشاط.. فى حين يعكس اللون الأزرق سمة الشفقة والوفاء.... وأن اللون الأخضر يرتبط بالشخص الرومانسى ذى الطابع الحزين.. وهكذا دلت الدراسة على أن رابطة العنق لها دلالات نفسية تعكس طبيعة صاحبها (١).

\* \* \*

#### \* طريقة نومك تحلل شخصيتك (٢):

أجرى الخبير النفسى دراسات وأبحاثاً طويلة عن النوم استمرت عشرين عاماً، توصل منها إلى وجود علاقة وثيقة بين أوضاع النوم وشخصية الفرد.. وأن كل وضع للنائم يدل على نفسية صاحبه، أو على الأقل يبرز جزءاً منها .. كما يلى:

إذا كان الشخص يفصل النوم على أحد الجانبين مع وضع الذراعين أمام الرأس أو الوجه وثنى الركبتين .. فهذا دليل على أنه إنسان هادئ يخاف من المستقبل ومتردد فى قراراته.

وإذا كان يفصل النوم على الجانب الأيمن أو الأيسر مع ثنى الركبتين وإقترابهما من الذراعين أو ما يسمى بدنوم القرفصاء، .. فهذا دليل على أنه إنسان خائف لا يشعر بالأمان ولا يثق فى الناس بسرعة.

وإذا كان ينام على وجهه ويطنه، مع فرد الذراعين أعلى الرأس .. فهذا دليل على أنه إنسان رافض لوضع معين أو لظروف معينة، ولكن وطأة الحياة ومشاكلها تجعله متقبلاً لأوضاع أو ظروف تتناقض مع مبادئه أو شخصيته.

وإذا كان ينام على وجهه ويطنه، مع عقد الذراعين تحت الوجه .... فهذا دليل على أنه إنسان لا يثق فى نفسه، ويفكر كثيراً ولا يعمل سوى القليل.

وإذا كان ينام على ظهره مع فرد الذراعين فى استقامة مع جسمه .. فهذا إنسان

(١) مجلة كل الناس الصادرة فى ١٧/١٢/١٩٩١ (بصرف).

(٢) يلاحظ أن العلاقة بين وضع النوم والشخصية كما حددها «فروشا» لا ترقى فى تصورنا إلى النظرية العلمية للفتنة.

طموح، جاد يحب الحياة ويخاف منها في آن واحد .. ولكن في كل الأحوال يعتز بنفسه ويثق فيما يقوله ويسلكه.

وإذا كان ينام على ظهره ويرفع ذراعيه بجانب رأسه .. فهذا دليل على قوة شخصيته، وأنه يفهم الحياة، ولكنه مغرور بثقافته ومعرفته.

أما إذا كان ينام على ظهره مع ثني الركبتين، ورفع ذراع نحو الرأس ويبقى الأخرى ممتدة نحو الجسد.... فهذا يعنى أنه لا يهياً بشيء، يمشي للحظة فقط، مهمل في نفسه وفي أعماله.

وإذا كان ينام على ظهره ويضع الذراعين أو إحداهما على الصدر... فهذا دليل على أنه إنسان متحفظ هادئ، حنون، ولكنه سريع الشك والغضب ، سريع الهدوء والإقناع.

\* \* \*

#### \* شخصيات الرجال المتميزة :

أشارت دراسة نفسية حديثة إلى أن شخصيات الرجال كالمعادن، وتتميز كل شخصية عن الأخرى على النحو التالي:

#### \* الشخصية المنطقية :

وهي شخصية تثير الاحترام في كل مكان، ولكنها تفقد حب الآخرين، وذلك لدقته المفرطة، وعقلانيته التي قد تجلب الضيق والتكبر في بعض الأحيان .. فهو يعمل ليومه، ولا ينسى غده، ولا مكان عنده للمواطف ولا للخيال في حياته الخاصة أو عمله ، يصحو في وقت معين، وينام في ساعة لا يتأخر عنها أبداً.

وإذا اقتنع بفكرة درسها جيداً بأسلوب منطقي، ثم يبدأ في تنفيذها بكل دقة وحزم .. ويحرص على صداقة من هو على شاكلته من البشر.

ولا يصنع وقته فيما لا يفيد، ولا يناقش أحداً إلا لكي يستفيد، ولا يفتح حواراً مع أحد إلا لمصلحة أو بغية الاستزادة من المعرفة حول شيء يفكر فيه.

وهو شديد الطموح، ولكنه الطموح الحريص المحسوب...

إذا زرتة في بيته تجده نظيفاً منظماً .. ولا بد أن تخلع حذاءك ، فهو ليس على استعداد لتبديد وقت أهل بيته في تنظيف سجادة إكراماً لصديق<sup>(١)</sup> .

### « الشخصية الرومانسية أو الحالة :

وتتميز هذه الشخصية بالصوت الخافت عند الحديث، وإمعة عينية إذا تطرق الحديث إلى العواطف ومشاعر الحب .. يشق الشعر ويحفظ بعضاً منه بل ربما تكون له محاولات في نظمه .

يكره العنف في التعاملات . تضايقه الضوضاء والجلبة عند المناقشة .. يفضل مكانه وسط الطبيعة كالحدائق والمساجد ذات الروحانية .. يطره سماع أنغام الطبيعة مثل خريف المياه وشقشة العصفير، وحفيف أوراق الشجر، وما شابه ذلك، ويشجيه سماع تلاوة آيات القرآن الكريم من بعض أصوات معينة من المقرئين، كما يشجيه سماع بعض الاپتهالات وأناشيد المناجاة، وبعض الأغاني العاطفية السامية ويؤلمه أن يسمع ألفاظاً نابية من أحد... ويحاول أن يكون أنيقاً بقدر ما يستطيع، ولكن لا تجتذبه الألوان الصارخة أو البهجة في ثيابه .

لا يعرف الوسطية في مشاعر الحب والصداقة .. فالحب بالنسبة له امتلاك كامل، والصداقة إخلاص تام متبادل ... ولديه الاستعداد لفعل أى شيء إذا وجد صديقاً في ضيق أو يحتاج إلى معونة .

وبالمقابل ليس لديه القدرة على التسامح أو النسيان لكلمة جارحة أو نقد ساخر أو لمزة استهزاء أو تنمر من حبيب أو صديق .

هو يمارس عمله بنفس أسلوبه في الحياة ؛ ولذلك فهو لا يصلح لإدارة أى مشروع تجارى أو اقتصادى ؛ لأن عواطفه دائماً ما تتصاق وتتصارع مع عقله .

إذا زرتة في بيته تجد لوحات ذات مناظر طبيعية، أو آيات قرآنية، فضلاً عن وجود

---

(١) ذلك على سبيل المثال من سلوكياته .

مكتبة تضم مجموعة من الكتب الدينية وغيرها من المؤلفات التي تتناول اهتماماته الخاصة في اللغة أو الشعر أو علم النفس والاجتماع أو الفنون أو غيرها.

يميل إلى المزروعات يزرعها ويقتنيها في أحواض صغيرة، يرقبها ويتابعها ويجلس في مواجهتها.

### \* الشخصية القوية :

وتتميز هذه الشخصية بقدرتها غير العادية في مجال عملها .. وكثيراً ما يكون صاحب هذه الشخصية يمارس حرفة من الحرف والأعمال اليدوية يجيدها، ويفتن من حوله بقدرته وبراعته في مجالها .... ولكنه كثيراً ما يفقد الرغبة في إقامة علاقة إنسانية مع الآخرين.

قد يكون شرس الطباع، وسرّ شراسته يكمن في عمله نفسه، حيث يمارس هذا العمل بلا حب، لأنه لم يحترف مهنة تلك إلا لأنها الشيء الوحيد الذي يجيده، برغم أنه ليست لديه رغبة حقيقية للاستمرار فيها حتى إنه كثيراً ما يسخط على اليوم الذي زاول فيه مهنته ويصبح علماء النفس للتعامل مع هذه الشخصية أن نستفيد مما يعرفه بهدوء، ولا نناقشه، فهو إن يتغير؛ حيث لم يحاول أن يغير من طباعه أو يعدل منها؛ لذا يحتاج من يتعامل معه أن يحلى بالصبر والثقة وطول البال.

### \* الشخصية الراضية او المتطلعة :

وهذه الشخصية تتميز بتطلعاتها الخاصة، فصاحبها يريد القيام بعمل بارز، ولكن مواهبه وقدراته لا تساعد على تحقيق آماله.

كما تنقصه القدرة على إقامة علاقات حميمة مع المحيطين به، أو ممن يمكنهم مساعدته، فهو شخص لديه الرغبة ولكن تنقصه القدرة .. فهو كمن يرغبون في أن يصبحوا قادة أو أغنياء أو مشهورين في حين أن قدراتهم تحول دون ذلك.

وقد تبين أن أفضل تعامل مع هذا النموذج من الشخصيات هو الإطراء والتشجيع، لعل ذلك يشحذ قدراته ويستفز ملكاته.

#### \* الشخصية الباردة :

ويقصد بالبراعة هنا براعته في إقامة علاقة طيبة مع الآخرين .. فهو بطبعه طيب القلب، محبوب من الجميع، ولكن يفقد القدرة على الإقناع المنطقي والاستدلال العقلي... ولذا فإن علاقته الطيبة بالآخرين تفضي على النقص في قدراته في ذلك الجانب.

وتتميز تلك الشخصية بالتواضع، والبراعة في فن معاملة الناس، وتوليد الصلات بهم، ومن ثم لا تحتاج هذه الشخصية إلى جهد كبير في إقامة أى علاقة معها، ولا سيما أن صاحبها يسعى إلى الآخرين قبل أن يسعوا إليه.

#### \* الشخصية النمذجية :

وهذه الشخصية تجمع في جوانبها كل ما سبق، أو كثيراً منه .. فصاحبها يمارس العمل الذى يحبه، ولديه القدرة على حل المشاكل التى تواجهه فى هذا العمل .. كما أن لديه الرغبة فى الاستمرار فيه

وتمتلك هذه الشخصية موهبة التعامل مع الآخرين وإرضائهم، فهو واقعى مع الواقعيين ورومانسى حالم مع الرومانسيين...

إنه يمثل الماضى والحاضر والمستقبل .. إنه النموذج المتكامل للشخصية الناجحة إلا أن التعامل مع هذه الشخصية العبقريّة يكون صعباً إذا لم تفهم جوانبها .. ولذا من الأفضل أن يكون التعامل معه على طبيعته؛ لأن لديه الحاسة الفريدة التى يقيم بها من يتعاملون معه أو يحيطون به، وغالباً لا يخطئ... وتعد هذه الشخصية قليلة إن لم تكن نادرة (١).

كما أن هناك دراسة نفسية أخرى قد تناولت أنماط الشخصية لدى الرجال حيث قد

---

(١) مجلة كل الناس فى ١٧/١٢/١٩٩١ (بصرف).

أثبتت إحدى الدراسات النفسية أن هناك ثلاثة أنماط شخصية من الرجال على النحو التالي:

### • الشخصية المستقبلية :

وهي التي تتميز بحديثها كثيراً عن المستقبلات، وإذا تحدث صاحبها عن الماضي أو الحاضر فلكي ينطق بحديثه عن المستقبلات .. مشروعاته القادمة .. تخطيله لحل مشاكل العمل وإنجازه .. الكتب التي ينوي قراءتها، أو الرحلات التي سيقوم بها.

ينطلق من الخاص إلى العام، فيتحدث عن اقتراحاته المبتكرة أو غير التقليدية التي ستقضى على الجوع في العالم، أو تحقق الرفاهية والأمان للمجتمعات الإنسانية.

إنه جاهز دائماً للحديث عن كل شيء في الحياة، ولديه الحلول لكل مشاكل الأرض وما عليها .. إذا انطلق في الحديث فمن الصعوبة أن توقفه ولو بتساؤل أو إيضاح، فهو يتكلم بسرعة ولا يسمح بمقاطعته، ولذا إذا أردت أن تنال اهتمام صاحب هذه الشخصية فعليك أن تكون مستمعاً جيداً بدون مقاطعة، إذا زرت صاحب هذه للشخصية في منزله تجد شخصيته في كل ركن .. الإضاءة على أحدث طراز، والأثاث غير كثير ويغلب عليه آخر صيحات العصر في التصميم . يرى أن تَكُدُّس الأثاث . وخصوصاً التقليدي منه . يصيبه بالكآبة .

### • الشخصية الكلاسيكية أو التقليدية :

يتميز صاحبها بالحفاظ على طراز معين من الملابس التي يظلب عليها طابع الماضي .. هادئ التصرف، قليل الكلام .. إذا أكل أو شرب فيهدوء شديد .. يبدأ قراءة جريدته بصفحة الوفيات، فهو مجامل إلى أقصى حد، يهيم أن يعرف درجة قرابة وصداقة كل من يعرفه أو يسمع عنه، يؤمن بالقسمة والنصيب، طموحاته محدودة .. يميل إلى الترائيات في القراءة، ولا تعجبه السرعة، فالتأني في كل شيء هو أسلوبه في الحياة .... يحتفظ دائماً بأشياء لا ضرورة لها إلا أنها بالنسبة له تمثل تكري وماضيأ يعز به .. أثاث منزله يغلب عليه الصنخامة والقدم في التصميم.

ليس شرطاً أن يكون صاحب هذه الشخصية متقدماً في السن فما هو الإطباع وسلوك.

#### • الشخصية الفورية أو المندفعة :

يتميز صاحبها بكلامه الذي يعد أكثر مما يفعل .. تستهويه فكرة أو مشروع، وعلى الفور يبدأ في تنفيذ فكرته أو مشروعه، ولكنه سرعان ما يمتد نفس الفكرة ونفس المشروع إذا استهوته فكرة جديدة أو مشروع جديد.. وهكذا تزدحم رأسه بالأفكار والمشروعات والخطط، ويمضي الزمن بدون أن يحقق شيئاً سوى الكلام عن الجديد من غير أن ينقذ شيئاً.

إذا زرتة في بيته وجدته رأساً على عقب .. الكتب والمجلات في غرفة الطعام، وبقايا الطعام في غرفة النوم، وهكذا.

يتسم بالتوتر العصبي، يحرق أعصابه بلا جدوى، يحيل إحباطاته على المجتمع الذي لا يفهمه ولا يقدر عبقريته، وعلى أصدقائه الذين لا يقفون إلى جواره... ومع ذلك فهو صديق مخلص نقي الطبع، وإن كان حاد التصرف ناقماً<sup>(١)</sup> وناقداً على الدوام.

\* \* \*

#### • الاكتئاب وتغير الفصول والطقس :

ثبت علمياً أن اضطرابات الاكتئاب والأمراض النفسية تزداد في فترة الربيع وأوائل الصيف؛ لأن تغيير الفصول والطقس له علاقة مؤكدة وتأثير واضح على ما يسمى بـ«الساعة البيولوجية» أو الحيوية الموجودة في مخ الإنسان<sup>(٢)</sup>.

فمن المعروف أن لكل إنسان في مخه ساعة «بيولوجية» مهمتها تنظيم عملية إفراز الهرمونات في الجسم، كما أنها تتولى تنظيم ساعات النوم واليقظة، وهكذا فإن أية تغييرات في الطقس المحيط بالإنسان تؤثر في هذه الساعة الحيوية التي تؤثر بدورها على إفراز الموصّلات المصبية المسبولة عن المزاج العام<sup>(٣)</sup>.

---

(١) مجلة كل الناس الصادرة في ١٩٩١/١٢/١٠ (بتصرف).

(٢) مكانها في الدوائر فوق البصرية الموجودة في الشهاد السطلي في المخ.

(٣) وهذا ما يفسر الصلة بين أمراضنا النفسية من وسوس وتدهور وتلق من ناحية، وبين هيج من ناحية أخرى..

كما ثبت أن التغيرات المناخية والطبيعية تلقى بتأثير واضح على نفسية المرأة وعلى احتمال تعرضها للأمراض النفسية حسب استعداد الجهاز العصبي الخاص بها .

وتأكيداً لهذه الحقيقة، فقد اكتُشف حديثاً مرض يظهر لدى النساء أكثر من الرجال يسمى بـ «الاضطراب الوجداني الموسمي» .... ويظهر عادة في فصول الشتاء في البلاد الشمالية، حيث تطول فترة الظلام، لدرجة أن الشمس قد تغيب أسابيع وشهوراً.

وقد لوحظ أن هذا المرض ينتشر في أكثر الشهور برودة - ديسمبر ويناير - وهو يقترب بالاكنتاب الشديد، وكثرة النوم، وزيادة الشهية، وانعدام الرغبة في العمل، مع ظهور ميل للانحسار.

وقد أشارت الدراسات العلمية إلى أن إصابة المرأة بهذا المرض ترجع إلى غياب الشمس واختفاء أشعتها، وبالتالي إلى قلة نسبة الموصلات العصبية المسؤولة عن المزاج .

ومن هنا فإن علاج هذا المرض لا يعتمد على مضادات الاكتئاب كغيره من الأمراض النفسية، وإنما يعتمد على تعريض الحالة لمدة ساعتين يومياً لضوء الشمس وما يشبه أشعة الشمس

ويوجه عام فإن المرأة أكثر إصابة من الرجل بالمرض النفسي بدرجة واضحة، ولعل من الأسباب التي تفسر ذلك أن المرأة تتعرض لتغيرات هرمونية مستمرة طوال حياتها، ابتداء من الطمث، ومروراً بالحمل والولادة والرضاعة، وانتهاء بانقطاع الطمث، فمما لا شك فيه أن هذه التغيرات تسبب إجهاداً للجهاز العصبي للمرأة يجعلها أكثر عرضة للإصابة بالأمراض النفسية .

\* \* \*

#### • الاكتئاب والضوء :

اكتشف العلماء أن كثرة التعرض للضوء - سواء الطبيعي أو الصناعي - يمكن أن يشفي من حالات الاكتئاب التي تصيب البعض في فصل الشتاء، حيث إن ردود الأفعال الناتجة عن الضوء تكون أكثر وضوحاً حينما يقترب الشتاء ويقصر النهار، وقد يجد المكتئب صعوبة في الاستيقاظ ويكون نشاطه أقل .

كما أن هناك فريقاً من علماء النفس الأمريكيين اكتشف أن هناك علاقة قوية بين



الاكتئاب وعدم التعرض للشمس الذي ينشط هرموناً معيناً في المخ، وبالتالي يسبب الاكتئاب وأمراضاً أخرى، مثل فقدان الحيوية، والغمول، والرغبة في النوم.

\* \* \*

#### **\* الاكتئاب .. وفحص الدم والبول :**

في أحد البحوث العلمية التي أجريت على بعض المحبين بفحص البول .. وجد أنه يحتوى على مادة اسمها «فيتايل إيديايل» بكميات أكثر من الموجودة عند الشخص العادى... وهذه المادة عبارة عن حامض أمينى أساسى من مركبات البروتين، وإحدى مواد الموصلات العصبية فى الجسم.

وللتأكيد التجربة علمياً أعطيت هذه المادة لعينة عشوائية فبنت عليهم أعراض الحب.. وكانت أول حالة حب «صناعى».

ثم بحث عن مصدر هذه المادة فى الطبيعة فوجدت بكثرة فى «الشيكولاته».

وفى الوقت نفسه وجد أن قلة المادة فى دم الشخص العادى أو بوله تصيبه بالاكتئاب والجمود فى تعابير الوجه..

ومن هنا صار تشخيص وعلاج الاكتئاب من خلال فحص الدم والبول، كما يذهب بعض علماء التحاليل الطبية.

\* \* \*

#### **\* الاكتئاب .. واستعراض الآتية :**

فى الدراسات النفسية التى أجريت على المرأة التى تظهر فى الإعلانات أو تعمل فى أعمال من المفترض فيها أن تستعرض أنوثتها - كالمضيفات فى الطائرات، أو فى محلات بيع الملابس، أو ما شابه ذلك - ثبت أن هذه المرأة المبتسمة والتى تستخدم أنوثتها فى زيادة نسبة المبيعات تشكو من الاكتئاب والبرود العاطفى والجسدى مع الزوج، وعدم الصبر والقدرة على منح الحنان لأفراد الأسرة.

\* \* \*

#### **\* الاكتئاب والاكل :**

أثبتت الدراسات أن هناك علاقة بين الحالة النفسية للإنسان وبين إقباله الشديد على تناول الطعام أو العزوف عنه، كما فى حالات الاكتئاب.

وقد ظهرت علاقة الأكل بالاكتئاب واضحة، فهي نوع من العدوانية قد تتجه إلى الداخل أو الخارج.

فإذا كانت منجبة إلى الداخل جعلت صاحبها يتمتع عن الأكل ليهدم المخزون الداخلي في خلايا جسمه من الغذاء.. وإنه إذا أكل المكتئب رغماً عنه ومضطراً فقد يتعرض للتعصب والقيء<sup>(١)</sup>.

أما إذا اتجه الاكتئاب إلى الخارج فإنه يجعل صاحبه يقبل على الأكل بشراهة، ليس من جراء فتح شهيته، وإنما لإخراج العدوانية المشحونة بداخله، وكنوع من للتعبير عن إحساسه بالصيق ورغبته في الالتئام والاستعواذ.

وقد تبين أن أصحاب الأوزان الكبيرة قد تعودوا منذ الطفولة على تناول كميات كبيرة من الطعام، وأنه قد نشأت لديهم عادة الأكل كوسيلة للتعبير الوجداني<sup>(٢)</sup>.

وأن الإقبال على الأكل يحدث أثناء القلق والاضطراب النفسية فقط، حيث يفرغ الشخص همه كله في الطعام.. وتنتهي هذه الحالة بعودة الحالة النفسية إلى الاستقرار، فقد تبين أنه عند الاضطراب النفسي فإن بعض الكيماويات الموصلة للمخ قد تتزايد أو تنقص لما لها من علاقة حساسة بمراكز الأكل.

وفي دراسة أخرى ثبت أن الشره في الأكل أكثر انتشاراً بين النساء، حيث ثبت أنهن أكثر ميلاً إلى رد العدوان إلى الذات، ونظراً لطبيعة المرأة وارتباطها بالبيت لساعات طويلة فهي تنفخ عن القلق والغضب والتوتر بتناول الأكل بلا حدود.

وقد ثبت أيضاً أن الإناث من سن ٢٥:٤٠ عاماً أكثر إصابة بمرض الشره.. وأن معظم النساء الشرهات متزوجات، ونسبتهن ٧٥%... وهذا يعكس مدى الصراع النفسي والتنفيس

(١) هذه الحالة كثيراً ما تصيب النساء بسبب الخوف من الهذبة أو حدوث تخيير في شكل حجم الجسم.

(٢) ويلاحظ أن للتنشئة الاجتماعية لها دور في ذلك، فالوالدان اللذان يصران على أن يتناول أبنائهما كميات طعام كبيرة كنوع من التعبير عن بهما لهم أومض مثال على ذلك، وقد تلعب الظروف الاجتماعية دوراً كبيراً في إصابة الشخص بالشره في الأكل، فقد يكون ذلك تعويضاً عن الحظ الذي حرم منه بسبب التفكك الأسري أو ما شابه ذلك، مما يتمكن على أسلوب الكنه.

عنه بالطعام.

\* \* \*

### \* الاكتئاب .. ودالماكياج :

أثبتت الدراسات النفسية .. أن المبالغة في وضع الماكياج، واستخدام مساحيق التجميل قد تكون أحد مظاهر التنفيس عن التوتر النفسي\* على اعتبار تصورات وإهمة أن الظهور بمظهر جمالي يعرض إحساس الإنسان بالكآبة والضيق والشد العصبي ... أو الاعتقاد بأن المبالغة في وضع الماكياج، نوع من أنواع التجديد والتغيير في الشكل، وبالتالي كسر حدة الرتابة والروتين الباعثين على الملل، الذي يعد من أهم أسباب الاكتئاب، وغالباً ما يكون ذلك في الشخصية الهستيرية، التي تتميز بحب الظهور، والتمركز حول الذات، والدرجسية، والسطحية في التعبير عن النفس أو في التعامل مع الناس، ويكون لديها الرغبة أيضاً في الاعتماد على الآخرين .. وهي شخصية فيها الكثير من للزيف والخداع وحب جذب الأنظار إليها.

ولذا فإن الاهتمام بوضع الماكياج، أو المبالغة فيه هو نوع من أنواع التعريض، وتغيير الملامح لغطائية حالة نفسية معينة، أو للتأثير على الآخرين، والظهور بمظهر آخر يخفي الواقع.

\* \* \*

### \* الغضب :

في الماضي .. كان المعتقد الشائع أن الغضب الصريح ليس له أضرار، في حين أن الغضب المكبوت هو المسؤول عن كثير من الأمراض...

ولكن دراسة أمريكية حديثة قدمت إثباتاً واضحاً لتأثير هذين النوعين من الغضب، حيث ذكرت أن الكبت أو التعبير الصريح للغضب يؤديان إلى الأضرار الصحية نفسها وإن

---

\* رأى الذين في وضع مساحيق بكثرة - كما فعل الكهات - أنه يحمل المرأة خارج بوتها فنة للناظرين، ويثير الكثير من المشاكل حوله، وخبر لها أن تراقب رها، وأن تحاول أن تبدو في زينة خفيفة يسع بها الشرع..  
وإن كانت فحة تريد الزواج، فللزواج وغيره سبق به التقدر وكثرة الأصباغ والزينة خارج المنزل لا تأتي بحرس لم يسبق به التقدر، كما أن تركها لمختلا لأمر الله عز وجل لا يؤخر مجيء العريس -  
إننا نسوق تلك القصة، لئلا أن يكون الإقلاع عن المكياج بوازع من الدين أكثر من كونه من لطم الحديث.

اختلف نوعها.

وفي حالة الكبت قد يصل الأمر عند التكرار إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وقد تحدث الإصابة أحياناً بالسرطان.

وفي حالة تكرار الغضب الصريح يمكن أن يؤدي إلى أضرار بشاريين القلب، واحتمال الإصابة بأزمات قلبية خطيرة؛ لأن انفجار موجات الغضب قد يزيد اشتعالاً، ويصبح من العسير التحكم في أى انفعال مهما كان متجسلاً، فالحالة الجسمانية للفرد لا تنفصل عن حالة النفسية.

وقد أوضحت البحوث العلمية أن التوتر الشديد والانفعالات الغاضبة العادة يؤديان إلى نتيجة مؤكدة، هي إسراف الغدد الحيوية في إفراز عصارتها إلى حد سد الطريق أمام جهاز المناعة في الجسم، وإعاقة حركة الأجسام المضادة المنطلقة من هذا الجهاز عن الوصول إلى أهدافها.

والأخطر من ذلك احتمالات تحول الخلايا السليمة إلى خلايا سرطانية في غيبة النشاط الطبيعي لجهاز المناعة<sup>(١)</sup>.

### • الإبداع والجنون<sup>(٢)</sup> :

في دراسة نفسية قامت بها الدكتورة «نانسى اندريسن» أستاذة علم النفس بالجامعات الأمريكية شملت ٣٠ قاناً مبدعاً وأسرهـم.. ثم قارنتهم بنفس العدد من غير المبدعين وأسرهـم مثل المحامين والعمال وغيرهـم... تبين لها أن المؤلفين مثلاً لديهم نسبة عالية من الأمراض العقلية أو المشاكل النفسية أكثر من الذين لا يعملون بالإبداع الفنى أو الأدبى....

---

(١) من ذلك كله تدبـين حكمة رسول الله ﷺ في الحديث على عدم الغضب في قوله «لا تغضب».. ثم في بيانه أمره بتفصيل ما أجمله في قوله: «إن للغضب من الشيطان، وإن الشيطان خلق من النار، وإنما تطفأ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليسوء»..

(٢) مجلة أكتوبر للصادرة في ٢/ ١٠/ ١٩٨٨ (بصرف).

ومن خلال البحث أيضاً تبين أن أسر المبدعين يعانون من نسبة عالية من تلك المشاكل النفسية والعقلية.

هذا، وقد أشارت الدراسة إلى أن الأمراض العقلية تشمل أبسط الأمراض مثل الصناع، وتندرج مع بقية الأمراض والأعراض العقلية، مثل الهذيان والغيبوبة البسيطة وعدم التركيز والتميان وغيرها.

\* \* \*

### **\* الرجولة والسيارة \***

في نيويورك أجريت دراسة طريفة عن العلاقة بين الرجل والسيارة خلصت لتلك النتيجة، وهي أن الرجل يفضل السيارة القوية؛ لأنها تعبر عن رغبته في منافسة باقي الرجال... ويبدو ذلك واضحاً في قيادته السريعة وسعاده بتجاوز سيارات الآخرين على الطريق.

كما أن قوة موتور السيارة تؤكد - في خيال الرجل - قدرته الجسدية وتعطيه إحساساً واضحاً بالرجولة.

وتصنيف الدراسة أن هذا الإحساس الأخير هو التطور الطبيعي لما كان معتقداً من قبل في أن نجاح الرجل في علاقته بالمرأة كان يعتمد أساساً على القوة الجسدية....

كما أن السيارة القوية تحقق خيال الرجل في خوص مغامرات خطيرة حتى وإن كان جالساً خلف حزام الأمان!

\* \* \*

### **\* علاقة الأرق بالجنون :**

أثبتت الدراسات النفسية الأمريكية علاقة الأرق المزمن وحالات انعدام النوم لفترات طويلة بانحلال للشخصية، والذهل للعقل، والجنون المطلق، وذلك من خلال تشخيص حالات عدد كبير من الجنود المائدين من مهابدين القتال في كل من أوروبا والشرق الأقصى.

---

« المرجع السابق »

ومؤخراً أيدت بحوث مماثلة هذه العلاقة الوثيقة بين الأرق والجنون، وأضافت إلى الأرق عاملاً آخر هو الإرهاق المتزايد، سواء للعقل أو الجسد، بوصفه أنه يؤدي إلى انحلال الشخصية، وفقدان الذاكرة، وتشنج أعصاب المخ وخلاياه وأنسجته بصورة تؤدي بدورها إلى «الهلوسة» والخبيل والجنون.

كذلك أضافت البحوث العلمية الأخيرة أن الاضطراب العقلي والجنون أيضاً قد يكونان نتيجة الأرق والمزاج من النوم... أى أن كلاً من الأرق والجنون متصلان بأنسجتهما العصبية في المخ اتصالاً وثيقاً ومباشراً\*.

\* \* \*

#### \* شخصية المنتحر:

أشارت الدراسات النفسية إلى أن الشخصية المكتنبة هي الأكثر ميلاً للانتحار ٣٧٪ تليها الشخصية القلقة ٢٣٪ ثم الشخصية الهستيرية ١٧٪... كذلك وجد أن الشخصية القلقة والهستيرية أكثر شيوعاً في السن من ١٥ إلى ٣٥ سنة... كما أنها منتشرة بين طلبة ومطالعات مراحل التعليم الثانوي.

وقد ثبت أن الاضطرابات العائلية وكثرة الشجار بين الأم والأب، وإنشغال الأم عن أولادها، سواء بالخروج إلى العمل أو غيره، والاضطرابات العاطفية، مثل الفشل في الحب والزواج واضطرابات ومشاكل العمل كلها قد تكون سبباً للانتحار.

\* \* \*

#### \* علاقة الدواء بالآلوان:

أثبتت بعض الدراسات النفسية أن هناك علاقة نفسية ما تنشأ عادة بين المريض والمعالج الذي يتناوله، إذا كان العلاج سيستمر لفترات طويلة.

وأن الألوان تعتبر أقوى العناصر تأثيراً على مشاعر المريض واتجاهاته نحو الدواء،

---

من المعلوم أن المخ هو الجهاز الذي يتلقى عنه سلوك الإنسان وتصرفاته، كما أنه مركز الأعصاب المحركة للأحاسيس والعضلات، ومركز للعواطف، يتلقى ويصدر ويفسر كل خبرات الإنسان.... وقد وصفه الفيلسوف القديم «أبو قراط» منذ ٢٤٠٠ سنة بأنه «مرجع لروح الإنسان وسروره، ومصبب أحزانه وآلامه، ومقرضه عذبه وعذبه».

ويؤلف العقل البشري من نحو عشرة آلاف مليون خلية عصبية.

حيث يقوم اللون بدوره عن طريق اللاوعى لدى الإنسان، إذ أن الألوان المناسبة تشجع المريض على تناول الدواء؛ لأنه يشعر داخلياً أن الدواء سيفيده .

ويؤكد العلماء المتخصصون أن الألوان الدافئة لها تأثير منشط على نفس المريض في حين أن الألوان الباردة لها تأثير استقراري مثير...

وأن الدرجات الفاتحة للألوان تؤدي إلى استرخاء وتهذبة النفس .. أما الدرجات الداكنة فلها تأثير قابض للنفس .

لذلك يتم اختبار ألوان العقاقير حسب الغرض الذي أنتجت من أجله، فمثلاً اللون الزيتوني والبنّي الفاتح يستخدمان لصنع العقاقير «المسهلة»، إذ أن تلك الألوان تمثل عملية النمو النباتي في الطبيعة، كذلك لما للزيتون من تأثير استرخائي ومنشط في آن واحد، في حين يعطى اللون البنّي الفاتح إحساساً بالرضا والراحة .... أما الظلال الرمادية في اللونين فتعطى الكسولة شكلاً ذهنياً.

ويستخدم اللون البنّي والتركواز للعقاقير المضادة للإسهال ... فالبنّي له تأثير مهدئ وموازن، في حين يوحي اللون التركوازيّ بالثبات والاستمرارية وخلوه من المنشطات .

ويستخدم اللون الأزرق الداكن لصبغ حبوب تخسيس الوزن؛ لما يشيعه من أحاسيس الهدوء والشفع .

أما الحبوب المنشطة للشهية فعادة ما تصبغ باللون الأخضر واللون البرتقالي كرمز للحياة والاستمتاع بالحياة .

وفي الثيتامينات يُستخدم اللون الأخضر الصافي؛ لما له من تأثير «موازن، ومريح، وكذلك يستخدم اللون الأحمر الذي يجلب الإحساس بالحياة والنشاط .

وتصبغ الحبوب المنومة عادة باللون البنفسجي ذي التأثير اللطيف المهدئ للنفس .

\* \* \*

#### \* علاقة المرض النفسي بالسمنة :

أكدت الدراسات النفسية أن علاج السمنة يحتاج إلى طبيب نفسي بعد أن ثبت أن

المرض النفسى يسبب السمعة، كما تسبب السمعة المرض النفسى..

فقد اتضح أن مريض السمعة يتعرض لهزات نفسية ما بين الإحساس بالعزلة والفراغ والاكتئاب والقلق.. من ذلك مريض الاكتئاب الذى يشعر باليأس فيندفع نحو الطعام ويشعر بالرضا والأمان وهو يتناول الطعام.

### \* أفلام الرعب تسبب السمعة ! :

جرت مؤخراً فى سيكاغو دراسة علمية على العلاقة بين السمعة والتليفزيون، فقامت مجموعة الباحثين بتوزيع أكياس مملوءة بالطعام على ثلاث مجموعات تشاهد ثلاثة أفلام: أحدها فيلم رعب.. والثانى فيلم رحلات ومغامرات.. والثالث برنامج يشبه الكاميرا الخفية.

وكانت النتيجة أن أقل المجموعات استهلاكاً للطعام كانت المجموعة التى تشاهد فيلم الرحلات والمغامرات، ثم المجموعة التى تشاهد برنامج التسالى عن الكاميرا الخفية.. وأما المجموعة الثالثة التى تشاهد فيلم الرعب فقد استهلكت ثلاثة أضعاف ما استهلكته المجموعتان!

\* \* \*

### \* الطعام ليس مفتاح السمعة :

وهناك دراسات علمية أخرى أشارت إلى أن كمية الداخل من الطعام ليست هى مفتاح السمعة أو زيادة الوزن.. وإنما مقدرة الجسم على تصريف الطاقة\* وحرقها هى المفتاح الحقيقى؛ حيث تبين أنه يوجد نوعان من الأجسام:

- الجسم الحارق: وهو الذى يحرق كل ما يأكله من طعام فى صورة طاقة.

- الجسم المخزن: وهو الذى يخزن هذه الطاقة ولا يحرقها، وهذا الجسم كسول، صاحبه يجوع كثيراً.

---

\* يعتمد نظام الطاقة فى الجسم على نشاط الغدد الصماء، وهى التى تفرز الهرمونات التى ليست لها مسئولية عن السمعة، باستثناء هرمون «الأسولين» الذى يعمل على تخزين الطاقة.



ومن الثابت علمياً أنه يوجد مركز لتحديد مخزون الطاقة بالجسم في منطقة تحت المهاد، بالمخ، وظيفته تحديد احتياطي الطاقة لكل جسم، وبالتالي يعمل على تثبيت وزن الجسم على حساب الظروف المحيطة به \* .

\* \* \*

### \* العلاقة بين الإصابة بالمرض والحالة النفسية :

بعد سنوات من الأبحاث والدراسات توصل العلماء إلى أن هناك علاقة وثيقة بين الإصابة بالأمراض والحالة النفسية للإنسان، حيث تبين أن أكثر الناس عرضة للمرض هم الذين يعانون من التماسه والاكتئاب.

ويذهب العالم النفسى البروفيسور «وين» إلى أبعد من ذلك عندما يقول «إنه بإمكان الإنسان أن يتخلص نهائياً من الأعراض الجسمية الناشئة عن المتاعب النفسية إذا اختار ذلك،...

وقد دلل على صحة نظريته تلك بحالة لإحدى مريضاته التى ظلت تعاني على مدى أربع سنوات كاملة من صداع نصفى يصيبها كل صباح فى الساعة السادسة وخمس وأربعين دقيقة، حتى إنها باتت تنتظره، وصار محور حديثها مع كل من حولها....

ولم يجد البروفيسور «وين» بداً مصارحة مريضته بأنها برغم معاناتها الحقيقية فإنها هى نفسها التى اختارت «الصداع» كوسيلة لجذب انتباه من حولها وتستثير شفقتهم عليها....واقترح عليها كبدائية للعلاج أن تحاول التحكم فى إحساسها بمكان الألم من خلال التفكير العميق، ثم تحريك مواضع الألم؛ ليكون مرة من الجبهة، ومرة فى مؤخرة الرأس... الخ

والغريب أنه مع مرور الوقت كان الصداع قد توقف نهائياً، وشُفيت تلك السيدة لمجرد أنها اختارت ذلك!

ويصرح البروفيسور «وين» أن هناك دلائل لا حصر لها على أن الناس تختار الشعور بالمرض عندما تواجه بموقف صعب، وذلك فى محاولة منهم لتفاديه أو لتأجيل اتخاذ

• إذا حدث مثلاً أن تعرض الجسم لظروف يحتاج معها إلى الطاقة كأن يتعرض للجوع، فإن الجسم يأخذ ما يحتاج إليه، ويعمل هذا المركز على إعادة المخزون إلى وضعه الأول.

القرارات المصيرية.... وأوضح مثال على ذلك حالة صادفها لرجل كان فى كل مرة- يزمع هجر زوجته يصاب بالمرض.

وكان تشخيص البروفيسور «وين» لذلك الحالة أن هذا الرجل قد اختار أخف الأضرار، حيث كان المرض وسيلة معروفة للتأجيل للهروب من الشعور بالذنب تجاه زوجته، والخوف من المفارقة ومواجهة المجهول بعد هجره لها.

وقد أثبتت الدراسات النفسية الحديثة أن المشاعر السلبية - مثل الخوف والذنب والغضب والعداء - تحول الإنسان إلى أسير فاقد لحريته ... ومن أعراض ذلك:

- عدم قدرة الإنسان على التعبير عن حبه برغم أنه يريد ذلك!

- الامتناع عن فعل شيء يريده ويرى أنه سيضره!

- الشعور بالحزن.

- الخجل الذى يمنعه من لقاء أشخاص يريد التعرف عليهم!

- الهروب من شخص يعرف أن الحديث معه سيؤدى إلى علاقة حميمة!

- الإصابة بالقلق والأرق.

- الإصابة بالتوتر الشديد والعصبية وعدم القدرة على اتخاذ قرار.

تلك هى بعض أعراض الأسر للمشاعر التى تكبل حرية الإنسان وتفسد حياته؛ ولذا تنصح تلك الدراسات أن يتحكم الإنسان فى مشاعره لئلا يمتنى له أن يسيطر على حياته، وأهم وسيلة لذلك هى أن يتعلم الإنسان كيف يعيش اللحظة الحالية .. أو على حد تعبير البروفيسور «وين» :

«إنك لا يمكن أن تعيش المستقبل إلا عندما يصبح حاضراً .. أما الماضى فقد انتهى ولن يعود».

وفى دراسة أخرى تناولت العلاقة بين التوتر النفسى والانفعالات العصبية الحادة، والإصابة بأمراض ارتفاع ضغط الدم والقلب..... أجرى العديد من الأبحاث لتحديد طبيعة هذه العلاقة على مجموعة من الأفراد بعضهم يتسم بحدة الطباع والقلق وحب المناقشة الشديد، والوصول إلى النجاح فى أقصر وقت ممكن ...

والبعض الآخر من تلك المجموعة يتميز سلوكهم بالهدوء النسبى.

فأثبتت الأبحاث أن الأفراد الذين يتسمون بحدة الطباع معرضون أكثر من غيرهم الذين يتميز سلوكهم بالهدوء- للإصابة بأمراض ارتفاع ضغط الدم، وتصلب الشرايين، وقصور الشريان التاجى الذى يؤدى إلى الذبحة الصدرية والأزمات القلبية، بالإضافة إلى الإصابة بالسكتة الدماغية ونزيف المخ.

فمن ناحية ارتفاع ضغط الدم.. فقد ثبت أن التوترات النفسية والانفعالات العصبية تلعب دوراً هاماً ومباشراً فى ظهور هذا المرض، ولا سيما إذا كان هناك تاريخ عائلى لضغط الدم وغيره .. بالإضافة إلى أن الضغوط العصبية والانفعالات قد تؤدى إلى فشل العلاج الطبى فى التحكم فى ضغط الدم المرتفع، بل وقد تؤدى إلى زيادته فى فترة وجيزة.

ومن الثابت علمياً أن هذه الانفعالات تسبب حدوث زيادة فى نسبة «الأدرينالين»، و«الكورتيزون»، و«التستوستيرون» فى الدم، وهو ما يؤدى إلى ارتفاع الضغط وزيادة لزوجة الدم مع تزايد احتياجات القلب من «الأكسجين» مما يؤدى إلى حدوث الأزمة القلبية.

وقد ثبت أيضاً أن هناك علاقة بين «الإسراع البطيئ»، أو «الذبذبة البطيئة» التى تؤدى إلى السكتة القلبية ... وبين الانفعال النفسى الشديد الذى يسببها، فضلاً عن العلاقة بين الانفعال الشديد وحدث السكتة الدماغية، التى تكون فى أغلب الأوقات نتيجة ارتفاع

مفاجئ في ضغط الدم.

\* \* \*

### \* تأثير الانفعال النفسي على الحمل :

ثبت علمياً أنه كثيراً ما يؤدي الغضب والتوتر النفسي إلى حدوث تأثيرات سلبية على الحمل..

وقد يبدأ هذا التأثير من قبل حدوث الحمل، فقد يسبب تأخر حدوث الإخصاب، حيث إن «الغدة النخامية، التي تتحكم بهرموناتها في حدوث «التبويض»، اللازم للحمل تنلقى أوامرها من المخ، وبالتالي فإن التوتر العصبي كثيراً ما يكون مرتبطاً بضعف «التبويض»، واضطراب الدورة الشهرية، وتأخر حدوث الحمل.

أما خلال شهور الحمل فقد ثبت أن للانفعالات النفسية تأثيراً سلباً على استمرارية الحمل، حيث إنه كثيراً ما تكون الانفعالات الحادة سبباً في حدوث انقباض في الرحم قد ينتهي بحدوث الإجهاض.

وهذا البعض لديهم استعداد لارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل؛ ولذا تكون الانفعالات النفسية سبباً مباشراً في مضاعفات شديدة بالنسبة للأم والجنين.

أما في أثناء الولادة فقد ثبت أن التوتر النفسي والخوف الشديد قد يسببان عدم انتظام الانقباضات الرحمية اللازمة لدفع الجنين، ويترتب على ذلك أيضاً صلابة عنق الرحم وعدم تمدده ليمسح بمرور الجنين، بما في ذلك من مضاعفات محتملة على الولادة وبعد الولادة، وينصح الطماء بتجنب الانفعالات الشديدة، حيث تبين أن عملية إدرار اللبن للرضاعة يعتمد اعتماداً كبيراً على الهدوء النفسي للأم المرضعة.

\* \* \*

### \* العلاج... بالاستمتاع بمناظر الطبيعة :

أوضحت الدراسات أن التطلع إلى المناظر الطبيعية الخلابة من نباتات وأشجار وكائنات حية جذابة، كأسماء الزينة الملونة، والاستمتاع بهذه المشاهدات له أثر فسيولوجي في جسم الإنسان.

فقد أجريت تجربة على مجموعة من الأشخاص طُلب منها القراءة بصوت عالٍ، أو

التحدث إلى بعضهم البعض في قضايا معقدة، وهو يعتبر نشاطاً عادياً يرفع ضغط الدم.

ثم طُلب من بعضهم بعد ذلك إدامة النظر إلى حائط مجرد من كل شيء لمدة عشرين دقيقة... في حين طلب من الآخرين الحمقة في حوض امتلأ بأسماك الزينة الملونة والنباتات الحية والصخور لمدة عشرين دقيقة أيضاً.

فحين انخفض ضغط الدم بالنسبة للذين طُلب منهم إدامة النظر إلى الجدار في حين أن المجموعة التي أخذت تحلق في حوض السمك انخفض لديها ضغط الدم بدرجة أكبر من المجموعة السابقة، بل إن ضغط الدم لدى بعض أفرادها الذين كانوا يعانون من ارتفاعه عن المعتاد قد عاد إلى مستوى طبيعي .....

ثم تم تفريغ حوض السمك من أسماك الملونة الجذابة، ثم طلب من المجموعة الثانية إعادة الحمقة في الحوض وهو خال من الأسماك.. فكانت النتيجة الشعور بالملل والضيق، وبالتالي إلى ارتفاع في ضغط الدم.

وقد أثبتت التجارب أيضاً أن المرضى الذين تتاح لهم فرصة الاستمتاع بالمناظر الجميلة لا يحتاجون إلى جرعات قوية من الدواء المخفف للألم، كما أنهم يتعرضون بدرجة أقل للتعقيدات التي تعقب العمليات الجراحية، مثل الصداغ المستمر أو الغثيان..

فقد لوحظ أن المرضى الذين يلحقون بغرفات تطل نوافذها على مناظر طبيعية جميلة يمثالون للشفاء بسرعة ويغادرون المستشفى مبكراً لمدة يوم واحد على الأقل عن المرضى الذين لا تطل نوافذ غرفهم على شيء..

كما لوحظ أن اللوحات الجميلة لمناظر طبيعية في العيادات، ولا سيما عيادات الأسنان، لها تأثير فسيولوجي في تخفيف الشعور بالألم.

هذا، وليست الطبيعة مجرد نباتات وأشجار وعصافير وأسماك زينة وما شابه ذلك

وإنما الإنسان نفسه جزء من الطبيعة... وقد ثبت أن تركيز الاهتمام على أنفسنا يرفع ضغط الدم ويسرع بدقات القلب.... في حين أن التركيز على الآخرين وعلى أحداث خارج نفوسنا يخفض من ضغط الدم، وتعود النبضات إلى طبيعتها. فالإنسان - كما هو

معروف. اجتماعى بطبعه يعتمد على الآخرين، ولا يستطيع أن يستغنى عنهم؛ ولذا كان قطع أواصر العلاقات الاجتماعية نذير سوء على الصحة الحيوية للإنسان.

ولعل الزواج خير مثال على هذا الارتباط الاجتماعى الوثيق... فقد تبين أن الرجال المتزوجين يعمرون أكثر من غير المتزوجين، حيث تقل أمراضهم، ويبدون أكثر سعادة وإن اكتلفت الحياة الزوجية بعض الصعوبات والمشاكل.

كما تبين بوجه عام أن الذين يستشعرون بأن هناك من يحبهم يقل احتمال إصابتهم بأمراض القلب بمقدار النصف تقريباً!

\* \* \*

### \* الضحك علاج ووقاية \*

أثبتت الدراسات العلمية أن الضحك له تأثيراته المميزة على صحة الإنسان، فقد تبين أنه عندما نضحك فإن الدورة الدموية تنشط، وتحرك الأوعية الدموية القريبة من الجلد، ويقل ضغط الدم، وتنشط العضلات، ويصبح نمو الأنسجة والتئامها أكثر سرعة.. وتتصاب

\* يذهب علماء النفس الربطانيون إلى أن هناك سبعة أنواع للضحك:

- الضحكة الانكاسية: أو كما تسمى بـ «المعدية»، وهي حالة صلبية ليس للفرح إرادة فيها، فلما رأى شخص جماعاً يضحكون، فسرهم ما يخرط معهم في الضحك من غير أن يعرف سبب ما يضحكون من أجله، فيضحكوا مستعسماً معهم بالضحكات.

- الضحكة الهيستيرية: وهذه للضحكة مع أنها تهزل ولا يصحبها فرح أو سرور عند الضاحك؛ فهي ضحكة خابرة جوفاء لا أثر للفرح فيها، وغالباً ما تصدر من المضحكين أو الذين فجروا في عزيذ لدهم، وربما انصرفوا في البكاء بعدها، وعجزوا عن السيطرة على مشاعرهم من ضحك أو بكاء.

- الضحكة الساخرة: وفي هذه الضحكة يحاول الضاحك أن يعبر عن مدى الاستخفاف بخبره أو الشيء الذى يسخر منه، ونظرة الساخر إلى غيره فيها والتفوق من شأنه.. وربما يسخر الإنسان من نفسه فيزدري نفسه أو سفيوته.

- ضحكة التهكم: وتتميز بكرة الرثاء والميلف الصعالي على المتهكم به.. والمتهكم ينظر إلى غريمه على أنه مخلوق تافه عديم الشأن، بل إن المتهكم يرى أن المتهكم به جدير بطفه، وذلك إيماناً في إحساسه بنقص وتفاهة غريمه.

- ضحكة الكثرى أو الضمائم: إن مصائب الغير غالباً ما تضحكنا، خاصة إذا كانوا أصدقاءنا أو كانوا من الظالمين، فضحكنا على الرجل المستعظمين لغيرهم عندما يقع في أول جولة.. والرجل الذى يبالغ في التعلق ويخشى الفجار عندما نراه قد انزاق في الرجل وتطلعت تجاهه.. كذلك نضحك على أفاذاً أحياناً عندما نتفكر أفعالنا الضاحية وما وقع لنا من مأزق في الماضى وتصبح محالاً للتندر والضحك.

- ضحكة التسلية: وتكون هذه الضحكات بريئة في العفلات والندابات، وهي ضحكة صافية تدل على لشرع البريء، وتكون للإنماع.

- ضحكة التفلوس والتفريخ: إذا بلغت حالة التوتر أشدها وخيم الذك على النفس أو المكان كان المرء أشد حساسية لأي مؤثر يزول عنه هذا الضيق، فلما يحدث عدد تلاميذ واجمين سامعين، ثم يحدث أن يصاب تلميذ برغبة، مما يجعل التلاميذ يضحكون.

مادة «الأندروفين» في الدم بشكل أكبر، وهى المادة المهدئة والمسكنة للألم.

ومن الثابت علمياً أن الضحكات تؤثر في كل عضو من أعضاء الجسم وتساعد على الاسترخاء، وقد يمتد هذا التأثير لساعات تالية، فكأنها تمرينات رياضية للاسترخاء.

ولعل فائدة الضحك في الاسترخاء والراحة قد جعلت عالم الأعصاب الفرنسى «د. هنرى روبنشتين» يقول: إن دقيقة من الضحك تعادل ٥ دقائق من تمرينات الاسترخاء.

كما يقول الطبيب النفسى الإنجليزى «د. جون جوفيز»: إن الضحكات تذيب التوتر مثلما تذيب قطعة الثلج تحت حرارة المصباح.

والجدير بالذكر أن بعض الناس يعتقدون أن الضحك لا يفيد إذا كان الإنسان حزياً.

وقد تبين أن ذلك غير صحيح بعد أن ثبت أن تأثير الابتسام لا يتغير حتى إذا كان الإنسان حزياً، فقد طلب بعض الباحثين في كلية الطب بجامعة «كاليفورنيا» من مجموعة من المعتقلين إظهار التعبيرات المختلفة لسته أحاسيس هى: السعادة .. الحزن .. الغضب .. الاشتماز .. الدهشة .. للعجب .. ثم سجلت اللقظات التى كانت تحدث لهم فى ضربات القلب ودرجة الحرارة وضغط الدم..

وأظهرت النتائج أن تعبيرات الابتسام بالنسبة لباقي الانفعالات كانت مرتبطة دائماً بالتعبيرات الجسدية ... فقللت ضربات القلب وضغط الدم، كما قللت التوتر، وذلك برغم أنها كانت كلها تمثيلاً.

وهكذا، فإنه مهما كان شعورنا الداخلى، فإن الابتسام يتركنا فى حالة أفضل .. وإن المرء إذا حاول إظهار التعبيرات الإيجابية - مثل الابتسام أو الضحك - بدلاً من التعبيرات السلبية، فإنها بمرور الوقت تصبح جزءاً من شخصيته \*.

وينصح علماء النفس فى دراساتهم لمجال الضحك والمرح أن يتعلم المرء كيف يزرع المرح فى داخله أولاً، فتلك خطوة هامة يبدأ بها .. ثم يقرأ ويشاهد ويسمع الكوميديا وما يثير ضحكه، وهو يتذكر أن الضحك رياضة بدنية نفسية رائعة يحرص أن يجعلها فى برنامج اليومى ..

وأنه إذا حاصره موقف يجعله يتوتر فليطيه أن يحاول الخروج من هذا الحصار بتذكر

• العلاج بالضحك (يزمردج) (بصرف)

بعض المواقف والمشاهد الضاحكة التي تجعله يضحك أو يبتسم<sup>(١)</sup>.

ومن الجدير بالذكر .. أنه يوجد .. الآن .. في مركز السرطان «بدالاس» بالولايات المتحدة الأمريكية قسم خاص للضحك والتسلية .. حيث يتعلم المريض كيف يواجه المشكلات بالضحك والابتسام بدلا من تركها تتراكم على نفسيته وأعضائه.

ويذكر الأطباء العاملون في هذا المركز أن ذلك يدخل ضمن البرنامج الأساسي لعلاج مرضى السرطان.

كما أظهرت الدراسات أن الضحك يعتبر أيضاً.. علاجاً فعالاً للتقليل النفسي وتفريغ وإزالة التوتر العصبي .. كما يساعد على انخفاض ضغط الدم ، بعد أن لوحظ أن الضحك يقلل من ضغط جسد لا يعود بإمكان الضاحك معه أن يقبض على شيء بقوة، وأنه إذا اشتد الضحك يشعر المرء وكأنه يغيب عن الوعي، فضلا عن تراخي العضلات الذي يفسره العلماء بانخفاض ضغط الدم.

وكشفت دراسات أخرى .. أن الضحك يقلل من فرص الإصابة بالالتهابات، الفيروسية، خاصة إذا تواجد شخص آخر يشارك في الضحك.

---

(١) حدث في عام ١٩٦٤ أن أصيب الصحفي الأمريكي نورمان كوزير، بمرض خطير في أنسجة جسده حتى سبب له عدم القدرة على الحركة ... وقال الأطباء : إن حالته ليس لها علاج .. ولقد «نورمان» القدرة على تحريك أطرافه وأصبح منه شبه مخلوق لتقلص فكه ... ولقد له الأطباء أن حالته سوف تزيد سوءا .. ولكنه بدلا من الاستسلام لما أصابه قرر أن يخوض معركة .. فغادر المستشفى وترقب عن تناول الأدوية التي وصفها الأطباء .. ثم بدأ يتعاطى كميات من فيتامين "C" وكميات أكبر من الضحك .. فقد بدأ يشاهد ساعات من شرائط الأفلام الكوميدي في التلفزيون والفيديو .. ووجد أن الضحك يساعد على الراحة من آلامه، وأنه بمرور الوقت بدأ يشعر بتحسن في حالته الصحية التي قام الأطباء بتشخيصها بأنها حالة بلا شعاع .. وخلال عدة شهور تمكن من العودة إلى عمله في الجريدة مرة أخرى .. وهو الآن في السبعينيات من عمره ، ومازال يحكي محاضرات في أهمية الضحك بعد مرور حوالي ٢٥ عاما على ما حدث له.

(٢) يلاحظ أن هناك تصنيفا آخر لأسباب الضحك يهتم في تلك :

- الانتصار.
- المفاجأة.
- الدخفة.
- القصص الفكاهية.
- المواقف المتضاربة .
- محاولة إخفاء الخجل.
- استعادة موقف مضحك.



وأن الضحك يدخل فى علاج فاقدى القدرة على النطق من البالغين والأطفال الذين يعانون من المخاوف النفسية أو الوحدة أو القلق النفسى .

وأن للضحك أيضاً قيمة جمالية، حيث تبين أن الضحك يقلل التجاعيد فى الوجه، ويحقق نوعاً من الاسترخاء، والشعور بالأمن والسعادة والرضا .

وأضافت تلك الدراسات كذلك أثر الضحك فى تسارع ضربات القلب وارتفاع مستوى «الأدرينالين»، وإفراز المخ مواد ذات طبيعة مخدرة تظهر فى الدموع التى نذرفها وتؤدي بنا إلى حالة النشوة أثناء الضحك، فضلاً عن رفع الروح المعنوية وإرادة الحياة .

\* \* \*

#### \* من يضحك ويمرح أكثر :

وفى دراسة أجريت عن المرح والضحك أثناء العمل . أعدها «د. جون جونز» أستاذ العلاقات العامة بجامعة «شيكاغو» الأمريكية .... ثبت أن للمدير الرجل أكثر مرحاً من المدير المرأة، حيث تبين أنها تخاف على صورتها العامة أن تهتز إذا ضحكت كثيراً.

.... وأن السكرتير الخاص للمدير أو السكرتيرة الخاصة يتجاوبان أكثر مع ضحك المدير أو المديرية؛ لأنهما أكثر إحساساً بما يرضيه أو يرضيها

.... وأن الموظفين الرجال يفوقون الموظفات فى إشاعة جو المرح لتحسين علاقات العمل، وذلك بنسبة ٥٣ ٪ مقابل ٢٨ ٪ من النساء فقط .

أما إذا حدثت مواقف عنيفة أو أزمات أثناء العمل، فإن النساء أكثر نجاحاً فى إشاعة جو المرح والبسمة لتقليل جو التوتر السائد، وذلك بنسبة ٥٤ ٪ مقابل ١٠ ٪ من الرجال فقط .

وفى النهاية أكدت الدراسة أن استخدام روح المرح والفكاهة قد تساعد على الحصول على مستقبل وظيفى أفضل .

\* \* \*

## \* الطفل يضحك عن وعى كامل :

فى بحث أجرته طبيبة النفس البريطانية «فاسودينى ريدي» على مجموعة أطفال لا يتجاوزون الشهر السابع أو التاسع من العمر، ومن مختلف الفئات الاجتماعية .. تابعت خلاله تصرفاتهم عبر أشهر عديدة من المراقبة وهم يلعبون مع آبائهم وأمهاتهم، أو حتى مع أطفال يماثلونهم سناً وتسجيل الانطباعات المتتالية على وجوههم على آلة تصوير فيديو ...

هذا البحث أثبت أن الطفل الصغير يتمتع فعلاً بروح المرح والدعابة، وذلك بعد أن تبين للطبيبة البريطانية أن الطفل يبدأ أولاً بتجربة حركة معينة، كأن يميل مثلاً برأسه بطريقة غريبة، ثم ينتظر رد الفعل من الكبار، فلو ضحك أحدهم نتيجة حركته هذه يتمسك بها الطفل ويحفظها، بل ويضيف عليها تعابير جديدة؛ ليلفت انتباه المحيطين به، وبذلك يدفعهم للاهتمام به.

وهكذا جاء هذا البحث ليفند المعتقد الشائع بأن الطفل الذى لا يتجاوز بضعة أشهر من العمر إنما يقلد الكبار حين يضحك، وأنه يتسم كرد فعل عفوى وبدون تفكير عندما يقوم الكبار بحركات غريبة أمامه، أو عندما يحدثون أصواتاً معينة، وأنه لا يتمتع فى هذه السن المبكرة بروح الدعابة والمرح التى تجعله يعمل متمحداً على لفت انتباه الآخرين ومحاولة إضحاكهم.

وبهذا أثبت البحث أن الطفل عندما يضحك إنما يفعل ذلك عن وعى كامل بما يفعل، وأنه لا يتسم بمجرد تقليد الآخرين.

\*\*\*

## \* الضحك خير دواء \*

أثبت العلماء .. أن الضحك خير دواء للإنسان .. فى دراسة قام بها معهد «التهن» الصحى فى نيويورك، عنوانها «العلاج بالضحك» .. استمرت عشر سنوات كاملة ... اتضح أن الضحك لا يعكس فقط الحالة النفسية للإنسان، ولكنه أيضاً يتسبب فى تغييرات جسدية صحية فى الجسم.

• مجلة نصف الدنيا الأسبوعية الصادرة فى ٢٤/١١/١٩٩١ (بتصريف).

فقد تبين أن الضحك يجعل الإنسان يشعر بالراحة أكثر؛ لأنه يتسبب في خفض نسبة ضغط الدم وتوتر العضلات.

وأن الضحك أفضل منظم طبيعي لضربات القلب.. وهو يعمق التنفس، ويحسن الدورة الدموية، تماماً كالألعاب الرياضية وللتمرينات الصباحية «السويدية»... وأكد العلماء أن الضحك يتسبب في تغييرات كيميائية حيوية في الجسم، بإطلاقه مادة مثل «الأدرينالين» التي تجدد الطاقة في الدم، وهو الذي يجعل الإنسان يشع إشراقاً وهو يضحك... كما أنه يطلق هرمون «الأندروفين» الذي له تأثير في القضاء على الألم في الدم أيضاً.

كما ثبت أيضاً أن الضحك يعمق يمنح الإنسان حيوية للشخص الرياضي الذي مشى عدة كيلو مترات أو لعب مباراة استعراضية في التنس، فضلاً عن أنه يدفع أحاسيس الألم بعيداً عن الجسم المنهك والنفس المتعبة.

ولذا فقد بدأ الأطباء في بريطانيا والولايات المتحدة الأمريكية في إشاعة جو من المرح في حياة المرضى حتى يتخلصوا من أمراضهم بسرعة، ولا سيما أمراض المذنية والحضارة والرفاهية، فضلاً عن الأمراض النفسية، مثل القلق والاكتئاب وانفصام الشخصية.

كذلك بدأت مستشفيات متخصصة في الولايات المتحدة الأمريكية في إنشاء أقسام بها للعلاج بالضحك... وفي استخدام موظفين من الطرافة اللطفاة مهمتهم إضحاك المرضى، وخاصة الأطفال منهم.

ومن هنا ينصحنا العلم الحديث بالضحك، وأنه إذا ضحك الإنسان على مشكلة يمكنه أن يبدأ في التعامل معها والتخلص منها بعد ذلك.

\*\*\*

### \* الابتسامه وقاية وعلاج \*:

توصلت دراسة قام بها عدد من علماء النفس والاجتماع الأمريكيين - أخيراً - إلى أن

• ينكر عالم النفس «بول إيكمان» شافية عفو نوعاً من الابتسامات من بينها الابتسامه القلسة والكاذبة، والكركيل... وكل منها له ما يقفه من حركات عضلات الوجه.

وهناك فرق بين ابتسامه الاستمتاع .. والابتسامه الزائفة .. ففي الحالة الأولى تبرز العضلات المموجة بالعينين وعضلات الفكين... أما في حالة الابتسامات الزائفة فإن عضلات الفكين فقط هي التي تتحرك في حين لا يتغير وضع العضلات المموجة بالعينين.

الابتنامة سبب من أسباب النجاح والسعادة، حيث تبين أن الشخص دائم الابتنامة هو أكثر الأشخاص جاذبية وقدرة على إقناع الناس، فضلاً عن أنه أكثرهم ثقة بالنفس.

ويذهب العلماء المختصون إلى أن الشخص المبتسم يتمتع - أيضاً - بنهض سليم ومتزن .. وقد ثبت أن الابتنامة تساعد على تخفيف ضغط الدم، وتعتبر وقاية من أمراض العصر.

\* \* \*

### \* الشعور بالسعادة بالابتنامة ! :

أثبتت البحوث العلمية أن التعبير عن انفعال ما يمكن أن يؤكّد لدى الشخص الإحساس بنفس الانفعال\* .. وهذا يعنى أن أى شخص يستطيع أن يشعر بالسعادة والفرح بمجرد أن يرسم على شفاهه ابتسامة عريضة... وتدلّ تلك البحوث على صحة ذلك بهرايين... ففي تجربة أجريت في ألمانيا وضع الباحثون جهازاً صغيراً يشبه القلم في فم المتطوعين يجبرهم على الابتنامة... وكانت النتيجة : شعور المجموعة الخاضعة للبحث بالمرح ... وعندما تم تعديل وضع الجهاز بحيث يجبر عضلات الوجه على أخذ شكل العيوس، شعر أفراد التجربة بالكدر.

وقد أجرى البروفيسور روبرت زاينك اختصامى الانفعالات بجامعة «ميتشجان» الأمريكية تجربة مماثلة، طلب فيها من مجموعة من المتطوعين ترديد أصوات «إى إى إى» التي تجبر عضلات الفم والفكين على أخذ وضع الابتنامة .. وتمكن الباحث من التقاط مؤشرات تدل على إحساس مجموعة البحث بالبهجة.

---

\* من هذا نستطيع أن نجد التفسير لشعر الممثل بنفس المشاعر والأحاسيس التي يمثلها!

## الفصل السادس

---

### ما يهم الآباء في عالم الطفولة

- \* كيفية فهم إشارات الرضيع وأحواله المزاجية .
- \* بلورة شخصية الطفل في عامه الثالث.
- \* دور الحضنة ... هل تكون البديل؟.
- \* شroud الطفل وعدم تفوقه في الدراسة.
- \* كراهية الطفل للمدرسة.
- \* مقارنة الطفل بنفسه لا بغيره .
- \* لكل طفل موهبة معينة .
- \* .....ومو ضوعات أخرى.



## \* كيفية فهم إشارات الرضيع واحواله المزاجية :

كشفت الدراسات والبحوث عن معانٍ للإشارات والإيماءات التي تصدر عن الطفل الرضيع من خلال حركاته التي تعبر عن حالته المزاجية .. من ذلك:

الأطفال الصغار الذين يمتلئون في مكان واحد يعبرون عن حاجتهم لمساحة أكثر بينهم وبين الشيء الذي أمامهم بجلب أنفسهم أو دفعها بعيداً عن الشخص أو الشيء الذي أمامهم ..... وهذه الإشارة تظهر على المولود الجديد ، كما أنها تستمر خلال عامه الأول .

وأن الطفل يعبر بمهارة ويطرق قوية عن حاجته إلى عدم الاشتباك العاطفي .. أى الانسحاب وعدم التجاوب مع الآخرين ، وذلك حينما يحرك يده باتجاه من يداعبه كإشارة رجل المرور التي تعني توقف ، في حين أن الطفل الأكبر سناً يعبر عن ذلك بالزحف والمشي ببطء بعيداً عن يداعبه ، حتى لو كان ذلك للفرار قليلة .

وربما يعبر عن انسحابه الذاتي وفراغه بقبض يده وثني ذراعه من المرفق والطرق على قبضته .

كما أن له أساليب أيضاً للإعراب عن استعداده للتفاعل والتجاوب مع من يداعبه ، فقد يسطع وجهه ويبتهج إذا أراد أن يلفت انتباهه ، فتتسع عيناه ويشرق وجهه ويمسك يديه برفق .

وأحياناً يمكن معرفة حاجة الطفل إلى التفاعل إذا رفع رأسه ونظر بعينه تجاه جسمه وهو يريح يده على بطنه .

وقد تبين أن علامات الاستعداد القوي للتفاعل والاشتباك تبدأ من العين ..

فإذا نظرت إليه وجدته ينظر إليك وإلى وجهك ويمسكك الانملاع بأنه جاهز للتفاعل ..

وإذا أمعنت النظر في عينيه فإنه يرسل إليك إشارة قوية بالاستعداد، وربما يتوقف عن النظر لثانية ثم يعاود النظر مرة أخرى .... ويعيد تلك النظرات ثم ينظر بعيداً.

كما تبين أن هذيل الطفل وسجعه مع يديه المفتوحتين وكثفيه المسترخيتين وقدميه اللتين تقومان بحركة دواسات الدراجة ... كلها إشارات للشخص الذي أمامه ليبدأ بدوره معه في التفاعل والمداعبة.

ومع مرور الأشهر الأولى يُطوّر الطفل تفاعلاته واستجاباته ... وبعد أن كان المرح هو الإحساس الأساسي الأول في سنه الأولى تأتي أحاسيس الاهتمام والاندهاش، والحزن، والصنجر، والغضب، والخوف، والاشمئزاز .... ومن ثم تبدأ الإشارات: من وضع اللسان إلى رفع الحاجب وغيره من إشارات وإيماءات تعكس أحواله النفسية وتساؤلاته أو ما يريد  
مثل :

#### \* استعجال الغذاء :

يبدو عليه المرح مع ارتخاء الحاجبين وارتفاع في الجفن الأسفل مع انفتاح الفم، وانسحاب جانبي الشفتين للخلف وإلى أعلى.

#### \* الاهتمام :

يبدو في ارتخاء الفم مع ارتفاع في الحاجبين، وتدوير الشفتين، وارتفاع ظفیف في الخدين.

#### \* الاندهاش :

ويظهر في تقوس الحاجبين مع تجعد في الجبهة وتدلّي الفك.

#### \* الحزن :

ويظهر في ارتفاع الحاجبين وارتخاء الشفتين مع انجذاب جانبي الشفتين إلى أسفل، وينفتح الفم، ويظهر ارتعاش في اللذن.



### \* الضجر :

حيث تبدو عيناها شاحبتين وكثيرتين لاتطرفان، وتكون ذراعاها ثابتتين بدون حركة، وكأن الناس يعثره.

### \* الغضب :

ويبدو في تعقيب الحاجبين وانجذابهما إلى أسفل، مع ظهور خط عمودي بينهما وانكماش في الجفون وحملقة قوية، وانتفاخ بالعين، وتكون الشفة مضغوطة ومشدودة وكأنه سوف يثور.

### \* الخوف :

ويبدو في ارتفاع الحاجبين وظهور تجعد في الجبهة، وتوتر على الجفن السفلى مع بروز الشفتين مشدوبتين وممطوطتين ومجذبتين إلى أسفل.

### \* الأشمزاز :

ويظهر في انخفاض حاجبيه والجفن العلوي، ويتجعد الأنف، ويرتفع الغدان مع ارتفاع شفته العليا أو ظهور نتوء بها.

وهكذا يمكن لمن يتعامل مع الأطفال أن يخفهم أحوالهم المزاجية فيما يصدرونه من إشارات وإيماءات، أو ما ينعكس على صفحة وجوههم كما رأينا.

\*\*\*

### \* الطفل يتعرف على أمه بحاسة الشم\*:

نشر أحد الأطباء الفرنسيين بحثا عن علاقة الطفل بأمه استغرق في وضعه عدة سفوات...

يقول هذا الطبيب: إن الطفل الرضيع يقبل على الرضاعة من ثدى أمه؛ لأنه يتعرف على رائحتها، في حين ينفر أحيانا من الرضاعة من ثدى امرأة أخرى.

• المجلة المريية: أبريل ١٩٨٧ (يتصرف).

وقد قام الطبيب بتجربة على أطفال عمرهم يومان حين حمل أمهاتهم قطعة بين الثديين وقربها من أنف الرضيع أثناء بكائه، فالذى كان يشم القطنة التى حملتها والدته كان يهدأ ويكف عن البكاء... ويستمر فى بكائه إذا كانت القطنة من امرأة غير أمه .

وقام طبيب آخر بتجربة أخرى ذات دلالة عميقة، إذ طلب من أم أن تتعرف على ملابس كان يرتديها رضيعها.. وبين عشرين قطعة ملابس للأطفال تعرفت على القطعة بطريقة الشم .

ومما هو جديد بالذكر أن التجارب قد أجريت على أطفال فى من الخامسة والسادسة وكانت النتيجة إيجابية، كما أجريت على أطفال وآبائهم فكانت النتائج ذاتها، مما جعل الطبيب الباحث يقول: إن لكل عائلة رائحتها الخاصة بها .

ويضيف: إن الشم يمتاز عن الحواس الأخرى بأن يتم فى قسم معين من الدماغ، وأنه يرافق عادة شعوراً ما، ويبقى فى الذاكرة أكثر مما نتصور .

\* \* \*

#### **\* بلورة شخصية الطفل فى عامه الثالث :**

أوضحت الدراسات والبحوث العلمية أن الطفل يبدأ فى عامه الثالث فى ممارسة نوع من الاستقلال الذاتى عن أمه وأبيه.. وذلك بعد أن تتكون لديه مجموعة من القدرات الجسمانية، فهو يستطيع صعود السلم وحده مستعملاً ساقيه بالتبادل... فى حين ينزل السلالم مستعملاً ساقيه بالتوالى..

ويستطيع أن يركب دراجة ذات ثلاث عجلات... ويمكن أن يرسم أشكالاً معقدة مثل الدوائر المتداخلة، بعد أن بدأ يحكم فى أصابعه.. ومن هذه القدرات أن يستعمل الملاعقة فى الأكل، وأن يقوم وحده بغسل يديه ووجهه.. وأن يخلع ملابسه بمساعدة بسيطة فى فك الأزرار.....

كما يشهد العام الثالث أيضاً تطورات وقدرات سيكولوجية واضحة، منها القدرة على التعبير عن أفكاره، فيملاً الدنيا حوله كلاماً وثرثرة، فلا يتوقف عن إلقاء الأسئلة عن كل

شيء حوله، بل ويكررها كثيراً، فضلاً عن الأسئلة المحرجة، مثل السؤال عن «الببيبي» الموجود داخل بطن أمه، أو الكيفية التي جاء بها إلى هذا البيت.

ويوضح الخبراء الفرنسيون هذه الناحية بأن الطفل يعمل على إثراء قاموسه اللغوي عن طريق الانتباه والتركيز الشديدين عند سماع أي حوار يدور حوله، ويجب أن يحتفظ في هذه بالكلمات الغريبة الشاذة التي كثيراً ما يسترجمها في أحيان قد تكون غير مناسبة.

ومن التطورات النفسية التي تنمو في تلك السن العواطف الخاصة التي تتميز بتقلبها وحِدَّتْها، والتي قد يستعمل للتعبير عنها كلمات أكبر من سنه<sup>(١)</sup>...

ولإزاء تنامي هذه الرغبة الاستقلالية التي يبديها الطفل تتصح تلك الدراسات الأم بأن تتركه يعتمد على نفسه شيئاً فشيئاً، بأن تعطيه الفرصة لعمل ما يريد<sup>(٢)</sup> حتى لو كان غير قادر على عمله بمفرده، وأن تتركه يتم كل عمل بذاته؛ لأن ذلك من شأنه أن يتيح الفرصة أمامه للتعرف على الصواب من الخطأ من خلال التجربة العملية.

في نفس الوقت تحذّر الدراسات النفسية الآباء من لوم الطفل وزجره على أسلوبه في القيام بعمل معين، سواء أداه بطريقة خاطئة أو عجز عن أدائه؛ حيث إن هذا الأسلوب يفقد الطفل ثقته في نفسه، ويزرع في داخله الخوف والتردد والجبن.

أما الأسلوب الأفضل فهو معاونته على القيام بهذه الأعمال، بحيث يزرع في داخله ملكة الاعتماد على النفس، والاستفادة في ذلك من كون الطفل في هذه السن تتواجد لديه الرغبة في صنع أي شيء لكي يجرب قدراته الفسيولوجية، ويحتاج إلى التشجيع والتوجيه، وليس إلى التأنيب والتوبيخ.

أما فيما يتعلق بقدرات الكلام.. فقد أشارت تلك الدراسات إلى أهمية اختلاط طفل السنوات الثلاث بأطفال آخرين، بعد أن تبين أن ذلك يساعد على إثراء حصيلته اللغوية

---

(١) فقد يحدث أن يقول لأمه إنه يحبها «تقر الدنيا كلها» ثم يتراجع عن موقفه هذا بس نصف ساعة ليقول لها إنه «لا يحبها أبداً» لأنها رفضت أن تنص عليه حكايته، ثم يلسي ذلك كله بعد قليل ليعلن حبه للانهائي لها.

(٢) مثل ارتداء ثيابه، أو القيام بتناول الطعام، أو ملابسه تلك من لثام.

وتطوير تفكيره وسلوكياته تبعاً لذلك، حيث يلتقى ما يناسبه ثم يطوِّعه وفق أسلوبه الخاص .  
وهنا يبرز دور الحضانة في هذه المرحلة العمرية باعتبار أنها توفر له مائزاً اجتماعياً واسع النطاق خارج البيت المحدود المساحة .

أما بالنسبة للأسئلة المتكررة والمحرجة ، فلا بد من النظر إليها على أنها محاولة اكتشاف للعالم الجديد الذي يعايشه ويكتشفه الغموض ، وحرصه على الحصول على إجابات تبديدها وتقلعه ، مع الحذر الشديد بأن تتلاءم المعلومات مع مستوى فهمه ، ومراعاة عدم تأنيبه وزجره أو حتى إظهار عدم الرضا لأنه يسأل مثل تلك الأسئلة<sup>(١)</sup> .

كما ذكرت الدراسات النفسية الحديثة أن طفل السنوات الثلاث يعاني من التشقق العاطفي ، حيث يتنازعه اتجاهان ... أولهما : ارتباطه الشديد بأمه .. وثانيهما : رغبته في إشباع حاجته للانطلاق واكتشاف كل جديد حوله ، وهو دافع غريزي للتفتح والإقبال على الحياة وعلى العالم الخارجي ، حيث إن الطفل - وهو يشعر بالسعادة الغامرة وهو في حضن أمه - يسعى إلى تأكيد ذاته في العالم الخارجي .

ومن هنا كانت ضرورة تشجيع الطفل على الاختلاط بغيره من الأطفال والتفاعل معهم ، وذلك بدلاً من الإصرار على بقاءه إلى جوارها داخل المنزل بدعوى خوفها عليه ، فذلك يحد من نموه العاطفي الذي قد يستمر تأثيره معه حتى سن متقدمة .

ولا تجد الدراسات النفسية مبرراً للوقوف من عبارات سيئة قد يستخدمها الطفل في هذه السن<sup>(٢)</sup> حيث إنها ليست مقصودة بمعناها الحرفي المتعارف عليه ، وما هي إلا محاولة للتعبير عن انفعاله العاطفي في تلك اللحظة بالذات .

والجدير بالإشارة أن الطفل يستعمل كلمات الحب أو الغضب أو الموت ... الخ إما تقليداً من الكبار ، أو محاكاة لما شاهده على شاشة التليفزيون ، حيث إن الطفل في هذه السن لا يكتفي فقط بتقليد الكبار ، بل ويستعمل ألفاظهم أيضاً .

(١) انظر كتابنا : «طفلك الصغير هل هو مشكلة» ، فصل «الأسئلة المحرجة» .

(٢) مثل أن يقول لأمه إنه لا يحبها ، أو إنه يكره أباه ، وإنه إنا ماتت فسوف يركب سيارته ... الخ .

ومن ثم إذا كان الأب كثير السبِّ واللعن، فإن الطفل قد يقلده في ألفاظه وحركاته. فضلاً عن أن الطفل تتكون لديه روح التحدى والاستعداد لعمل كل شيء بنفسه؛ ومن ثم فهو على استعداد للمعاندة لمجرد إثبات شخصيته بين أفراد الأسرة، ولسماع المديح في قدراته ومواهبه الجسدية والعقلية.

\*\*\*

### \* دور الحضانة.. هل تكون البديل؟ \*

أثبتت الدراسات النفسية والتربوية أن مرحلة الطفولة تعد من أخطر مراحل النمو، إذ تبدأ فيها عمليات التكوين الحقيقية للشخصية... وأن نظام الأسرة من حنان الأمومة وعطف الأبوة فيها يقوم بتلك المهمة في المقام الأول.

ولذا فإن دور الحضانة أن تستطيع أن تكون البديل الحقيقي عن الأم - بصفة خاصة - وعن النظام العائلي المعروف بـ «الأسرة» بصفة عامة... فافتقاد الطفل لدفء مشاعر الأمومة وإبعاده عن أحضان أسرته لفترات من الوقت - قد تقصر أو تطول - تؤثر في بناء وتكوين شخصيته.

ولذا فقد أثبتت التجارب العلمية أن أى جهاز آخر غير جهاز الأسرة لا يعمض عنها ولا يقوم مقامها، بل لا يخلو من أضرار مفسدة لتكوين شخصية الطفل وتربيته، ولا سيما نظام المحاضن الجماعية المعروفة بدور الحضانة، والتي أريد لها أن تكون بديلاً عن النظام العائلي «الأسرة»؛ ذلك لأن الطفل في العامين الأولين من عمره يحتاج إلى إشباع حاجة فطرية في نفسه بالاستقلال بوالديه وليس بإبعاده عنهما... ويحتاج إلى أم لا يشاركه فيها غيره من الأطفال<sup>(١)</sup>.

وعندما يتدرج الطفل في السن تزداد حاجته للفطرية إلى الشعور بأن له أباً وأماً ينتسب إليهما، وهذا ما لا يتوافر إلا في ظل الأسرة الطبيعية.

وتبقى الخطورة عندما تقوم دور الحضانة بصياغة عواطف الطفل على شكل معين

---

(١) من المعروف أن الشرع الحكيم لم يترك الطفل لذى مالت أمه دون حضانة ورعاية، وإنما نظم حضانته ورعايته وحدهما بالأشخاص الذين يمكن أن يملئوا إليهم القلب من السرة الأقارب.

يتناسب مع أيديولوجيات معينة بعيداً عن حاجته الطبيعية ومتطلباته الأساسية، متمثلة في فرض ضوابط صارمة تمنعه من التعبير عن مشاعره ورغباته.

\* \* \*

### \* الطفل والمدرسة :

أشارت دراسة علمية حديثة\* إلى أن الأطفال في مصر لا يجدون الرعاية والعناية الكافية في المدارس الحكومية...

وقد استندت تلك الدراسة على الحقائق الكائنة والتي تتمثل في الآتي:

\* استقبال الأطفال في المدارس في اليوم الأول، وسوء رعايتهم من المدرسين والمشرفين، مما جعلهم يخافون المدرسة ويكرهونها.

\* عدم توافر الاختصاصي، النفسي في كثير من المدارس يتسبب في حدوث كثير من الاضطرابات النفسية التي قد تتطور في صورتين من الانحرافات السلوكية.

\* كثرة المناهج والمقررات والكتب التي يحملها الطفل التلميذ يومياً ذهاباً وإياباً إلى المدرسة.. وهو في هذه السن - جعلته لا يشعر بجمال وجلال التعليم، وبالتالي أصبح التعليم بالنسبة له كأي شيء موجود روتيني، لا يستحق التقدير والاهتمام.

\* انتشار ظاهرة الدروس الخصوصية أدت إلى انهيار العلاقة بين المدرس والتلميذ وأولياء الأمور أيضاً.. وبالتالي أوجدت حالة من التفسخ في العملية التعليمية.

\* عدم وجود حلقات النقاش في المدارس المتمثلة في الدورات لتقوية التلميذ على كيفية مناقشة القضايا والآراء، واحترام الرأي الآخر والاستماع إليه، فضلاً عن غرس مبادئ التشاور والشورى التي دعا إليها ديننا الحنيف.

\* تكديس التلاميذ داخل الفصل لا يتيح للطفل القدرة على التلاحم مع أستاذه، فضلاً عن أنه لا يتيح للطفل القدرة على التفكير والإبداع تحت تأثير الازدحام وضوضاء الفصل الذي يعاني منه هو ومدرسه في الوقت ذاته.

---

\* نرث عنها مجلة نصف الدنيا في عددها الصادر في ١٧/١١/١٩٩١ (بصرف).

« نظام الامتحانات لا يعطي أهمية واضحة بقياس قدرات الفهم، وبالتالي القدرة على الابتكار والإبداع، وبالتالي لا يجد الأطفال أصحاب المواهب لأنفسهم مكاناً داخل المدرسة يشعر بإمكاناتهم وقدراتهم الإبداعية، فضلاً عن انصراف المدرسين عنهم تحت وطأة أعباء الحياة اليومية، وانشغالهم بالدروس الخصوصية.

« اختفاء الأنشطة الرياضية والفنية والثقافية داخل المدارس أضاعت الحس الجمالي الرفيع داخل التلميذ الصغير، فلم تجبئه يلتبه إلى أهمية الجمال وضرورة الحفاظ على الزهور والنباتات دون العبث بها داخل الحدائق أو خارجها، أو الحفاظ على المنشآت والأماكن نظيفة، مما يتمكن على سلوكياته ومظهره الخارجي.

« القضاء على مادة التربية الزراعية، والتربية الموسيقية\* تحت ضغط جداول الحصص، لتوفير الفصول والمدارس لفترة مسائية أخرى.

« عدم اتصال المدرسة بالبيت لرعاية الطفل ومتابعته دراسياً وسلوكياً يعدّ من أقوى الأسباب في فشل الأطفال في دراستهم، فضلاً عن تعريضهم لصور الانحراف المختلفة.

« انصراف المدارس عن الاهتمام بالتربية الإسلامية وعدم غرس آداب الإسلام وسلوكياته عملياً في نفس الطفل، فضلاً عن عدم التزام كثير من المدرسين بالخلق الإسلامي التوجيه كفدوة ينظر إليها الطفل.

\*\*\*

### « تأثير ملابس المعلمة على الطفل!:

أكنت دراسة حديثة إلى أن التلميذ في مرحلة التعليم الأساسي يتأثر بما ترتديه المعلمة داخل حجرة الدراسة من ملابس وكعسوارات، حيث إن المدرسات في تلك المرحلة هن البديلات للأم.

وكان من أهم نتائج تلك الدراسة التي أجريت على ٢٦١ مُدرّسة... أن المدرسات غير المتزوجات يهتمن بمكملات الملابس عن المدرسات المتزوجات..

---

\* لوحظ استخدام «العبور» وغيرها من الآلات التي تصدر أصواتاً صاخبة تشبه الصناعات الثقيلة للطفل لفهم الأصوات.

وأن المدرسات الأصغر عمراً أكثر ميلاً للاهتمام بمكملات الملابس عن الأكبر عمراً...  
وأن مدرّسات المدارس الإعدادية والثانوية يزداد اهتمامهن بالملابس عن مدرسات  
المدارس الابتدائية.

من هنا أصبحت دراسة السلوك الملابسى، للمدرسات محلّ أول دراسة علمية من  
نوعها، ولأسيما أن العملية التعليمية لا تنف عن حد معين فيما يحسكه الطفل أثناء فترة  
تعليمه... ولكنها تجاوزت ذلك بعد أن أصبح من المؤكد أن الطفل يتأثر بسلوك المدرس أو  
المدرسة داخل حجرة الدراسة، ومن ذلك الملابس.

وتطالب الدراسة بضرورة تزويد المربين بمعلومات عملية وسريعة لاستخدامها فى  
الاهتمام بالملابس لكى تكون ذات تأثير إيجابى على التلاميذ، فضلاً عن ضرورة القيام  
أيضاً بمزيد من الدراسات للتعرف على اتجاهات التلاميذ نحو المدرسات اللاتى يغضن  
الاحتشام.

\* \* \*

#### \* شروط الطفل وعدم تفوقه فى الدراسة :

تذكر الأبحاث العلمية الحديثة أن نسبة عالية من الأطفال الذين تشير تقاريرهم  
المدرسية إلى ضعفهم، أو عدم تفوقهم كأقرانهم من التلاميذ بأنهم فى حقيقة الأمر يتسمون  
بالشرود والذهول والإغراق فى أحلام اليقظة أثناء تلقى دروسهم... أو مصابون بنوبات  
تشنجية صغرى تعرف بـ «النوبات الصرعية»؛ ولذا فمن الخطأ الفادح وصفهم بالتقصير؛  
لأن التشنجات تحدث نتيجة وجود ثورة أو شحنة كهربائية زائدة داخل خلايا المخ، وعندما  
تنشط تحدث هذه النوبات، فيصاب الطفل بالشرود والذهول.

وأوردت تلك الأبحاث أسباب وجود هذه البؤرة، فمنها ما يرجع إلى تأثير الوراثة، أى  
انتقال المرض من الآباء للأبناء، أو إصابة خلايا مخ الطفل بنقص فى الأوكسجين أثناء  
الولادة، أو إصابته بتشوهات خلقية، أو تعرضه لإصابات بالرأس، أو لالتهابات فيروسية  
وميكروبية عقب الولادة مباشرة.

هذا، وتشير الأبحاث إلى أنه يمكن تشخيص وعلاج نوبات التشنج الصغرى التى تسبب  
شرود الطفل على هذا النحو بالاعتماد على سلسلة متصلة من الخطوات، تبدأ بمعرفة



الوصف الدقيق للثوبة، والفحص الإكلينيكي للمريض، ثم إجراء بعض الفحوصات الخاصة، كرسم المخ الكهربى وغيره إلى أن يتم العلاج.

### • كراهية الطفل للمدرسة :

أثبتت دراسات علماء التربية والنفس أن عقدة كراهية المدرسة لدى الطفل ترجع لأكثر من سبب، وأهمها إحساس الطفل بالقلق الزائد والتوتر عند إقذامه على تجربة جديدة وحياة مختلفة... ويزداد التوتر والقلق مع عدم قدرة الطفل على التعبير عن نفسه، أو عدم استماع الكبار لمخاوفه، أو الاستهانة بها وتحقيرها.

كما أن كثرة الضغوط في العملية التعليمية والمتمثلة في الواجبات والكم الهائل من المواد المفروض تحصيله في فترات قليلة محدودة مع عدم إتاحة الفرصة كاملة للطفل لممارسة هواياته- تؤدي إلى شعور الطفل بالرفض لكل ما حوله، ومن ثم يصبُ غضبه وكراهيته على المدرسة للمصيبة في المشكلة.

كذلك قد تولد العقدة نتيجة شعور الطفل بافتقار الأمان والجر الأسرى، ومعاشته لمشاكل أكبر من سنه، كوجود خلاف بين الأب والأم، فيلجأ الطفل بصورة لا شعورية إلى عقاب الأسرة بمحاولة الهرب من المدرسة أو الرسوب.

ومن هنا تصبح تلك الدراسات بضرورة أن يقيم على البيت أجواء الحب والوئام؛ ليعود الولد المفقود بين الطفل ومدرسته.

وقد أوضحت عالم النفس الإنجليزي «جراهام تشايمان» أن عقدة كراهية المدرسة تظهر بصورة أكثر حدة في سن الحادية عشرة، وهي الفترة التي ينتقل فيها الطفل إلى المدرسة الإعدادية، حيث يواجه كم كبيراً من الدروس والمناهج التي تختلف في طبيعتها وحجمها عما تعود في المرحلة الأولى التي تهتم أساساً بإعطائه المعلومات الأساسية، وإتاحة الفرص للتنمية مهاراته وقدراته والاستمتاع بطفولته.

وقد لاحظ عالم النفس «جان برج» أن نحو ٧٠٪ من الأطفال الذين سيطرت عليهم عقدة كراهية المدرسة يعانون من عدم الاتزان النفسى فيما بعد.

## \* مقارنة الطفل بنفسه لا بغيره :

أكدت الأبحاث والدراسات أن معظم الاضطرابات النفسية في سن الطفولة تؤدي إلى اضطرابات نفسية في مرحلة تالية من العمر إذا لم تُعالج في حينها .

وأن معظم مشاكل الطفولة يكون سببها الكبار الذين يعيشون في محيط الطفل، ويرجع ذلك إلى عدم وعي الكبار بنفسية الطفل في مراحل عمره المختلفة، فعدم مراعاة مشاعر الطفل والعمل دائماً على ذكر مساوئه وصوبه، ومعايرته بنقاط ضعفه وما يعانيه من نقص .. سواء في البيت أو المدرسة - يؤلّد لديه الإحساس بالنقص والقلق والخوف، بل والحقْد والكراهية، وعدم الإحساس بالأمان والأمن الداخلي .. الأمر الذي يؤدي إلى عدم تكيف الطفل مع بيئته، ويجعله فريسة سهلة للاكتئاب، ويسوقه مُكْتَمِراً إلى دنيا القلق والاضطراب وفقدان الشهية، أو التبول اللاإرادي، أو عيوب النطق، أو البكاء كثيراً بلا سبب واضح ....

أى يؤدي ذلك إلى تشكّل طفل خائف مهزوز دائماً وعدواني، بل قد يؤدي به أيضاً إلى الإقدام على السرقة أو الجنوح والخروج على معايير المجتمع بشكل أو بآخر، وذلك كراهية منه لهذا المجتمع ورغبة في الانتقام منه\* .

وهذا كله - كما أشارت تلك الأبحاث - نتيجة لعدم إدراك الكبار كيف يتعاملون مع مشاعر الطفل الرقيقة في مقبّل حياته .

ومن هنا تتضح الدراسات بضرورة مراعاة طبيعة تعاملنا مع الأطفال، واختيار الكلمات التي نخاطبهم بها، ولا سيما أن الكلمات تغوص سريعاً في أعماقهم .

---

هـ مثال على ذلك حالة مريضة تربخت على عيادة نفسية تطلب العلاج من معاناتها، وهي زوجة لرجل عليل مع أولاده ومعهما بركة خاص، وفي باعترافه سيدة فاضلة يحبها ويقدرها، لكنه لا يقرى على معاملتها بالاحسان ويشكل طبيعى... ومع التحليل النفسي اكتشف أن أمه كانت طفلة معه وشرة في معاملته، وكثيراً ما كانت تضربه وتؤذيه وترغمه على المذاكرة بظف ولا مراعاة لقدراته ومشاعره .. وأنها استمرت في ضربه وإهلاته حتى مرحلة الثانوية العامة ... من هنا فزاح الصناد عن مريض بأخذ بذره، فلا يتورع عن ضرب أمه وهو في المرحلة الجامعية .. ثم استمر ذلك في ضرب شريكة حياته بعد أن تزوج ليُفرغ قهره الذي عانى منه في مرحلة طفولته!

كما لا بد من مساعدة الطفل على التفوق والتميز في مجالات متعددة بأن نشعره بقدره الاجتماعي، مما يعطيه الثقة في قدراته واستعداداته الشخصية، بأن نذكر حسناته وما يميز به من صفات طيبة، وإن كانت قليلة. فذلك مما يشجعه ويروى عطشه لإثبات الذات ويمنحه الثقة بالنفس، مما يتشله من مشاعر الخوف والقلق، وبالتالي يشعر بأهميته وقدرته على التكيف وحسن التعامل مع البيئة التي يعيش فيها.

كما ننصح تلك الدراسات أيضاً بأهمية تشجيع الطفل على تنمية هوياته؛ حيث إن لكل طفل موهبة وقدرات خاصة تحتاج من الكبار إلى المساعدة على تنميتها وإظهارها، وتلك جزئية هامة تؤدي إلى إعادة الثقة في نفسه ونسيان نقاط ضعفه.

وحذرت الدراسات والأبحاث من مقارنة الطفل بغيره، وأنه بدلاً من ذلك فإن يحسن مقارنته بنفسه<sup>(١)</sup> في مواقف مختلفة؛ لأن هذا يبعث في نفسه الأمل الموهود والإحساس الضائع، وبالتالي يعطيه الرغبة في التقدم وتحقيق آمال أسرته أو مدرسه، فقد تبين أن الطفل يتأثر ويظل يقارن نفسه بالآخرين، وإذا انهارت ثقته بنفسه فمن الصعب إعادتها بمجرد كلمات.. إنه يظل يتألم، بل ويشعر بمرارة تجاه الكبار - أمه أو أبيه أو غيرهما - وتظل معه تلك المرارة حتى بعد أن يكبر،... فعلى سبيل المثال نرجع أسباب اضطراب العلاقة بين الشقيقات إلى تلك الحزازات الجاهلة المتعلقة بالمقارنة في الشكل أو في الجمال، ورويدا رويداً تحل البرودة مكان حرارة المودة والفهم بين الأختين.

كما أن وصف الطفلة بالدمامة - مثلاً - قد يكون دافعاً لها لسلوك منحرف<sup>(٢)</sup> لتؤكد ذاتها، ولتشعر بأنها مرغوبة دائماً، حيث إن أكثر ما يحزن أية طفلة هو أن توصف بالدمامة، أو أن يقارن بينها وبين طفلة أخرى، وخاصة شقيقتها.

\* \* \*

(١) مثال على ذلك: أنه بدلاً من أن تقول للطفل: درجاتك أفضل أو ابن عمك أحسن من درجاته. لئلا يمكن أن تقول له: درجاتك في العام الماضي أو الشهر السابق كانت أعلى... نريد درجات مثلاً أو أعلى منها، وأنت قادر بل أنت الله على تحقيق الأفضل... وهكذا.

(٢) إذا رجع سجل المنحرفات في مقب الأناب أو اللغبات الثلاثي لطفلان في سلوكين وانفصل في علاقات متعقدة نجد أنهن عاتين في طفراتهن وتفتن الطلحات في أفروكتين وروصهن بالدمامة.

## \* لكل طفل موهبة معينة :

أكدت دراسة علمية حديثة على أن كل طفل لديه موهبة معينة... وأن وجود هذه الموهبة ليس هو المهم وإنما اكتشافها وتنميتها.

وأن موهبة الطفل تظهر حينما نسمح له بالتجربة، سواء كانت بالصواب أو الخطأ؛ لأن حرية الاختبار أهم عنصر لإبداع الطفل\*...

ومن الثابت علمياً.. أن تعدد اهتمامات الطفل وتنقله من مجال إلى آخر هو البداية الحقيقية لظهور الموهبة.

ولذا فإن اكتشاف موهبة الطفل ليست عملية المقصود منها أن يقوم الكبار ويجلسوا أمام الطفل ويبحثوا فيه عن هذه الموهبة أو تلك.... وإنما الطفل نفسه يظهرها طالما لا نعرف أى المجالات تكمن فيها.

وأنه بعد اكتشافها يجب العمل على تنميتها؛ لأنها عملية ذاتية تحتاج إلى مساحة من الحرية التى تمنح للطفل حتى يمارس هوايته بدون خوف أو عقاب، وذلك بهدف تحقيق إبداعه.

ومن الجدير بالذكر أن الموهبة فى مراحلها الأولى لا تتأثر بأمية الآباء أو الأمهات.. وأن تنميتها تحتاج إلى من لديهم الإحساس بمجال الموهبة وجمالها.

وهناك دراسة أخرى.. توقع اللوم على المجتمع المصرى، فتذهب إلى أنه لايسمح بنمو المواهب، بل يعمل على اغتيالها وهى مازالت فى المهد.. مثال على ذلك: الراجيات المنزلية التى حرمت الأطفال من طفولتهم.. وأوضحت أنه لاحل سوى العودة إلى نظام اليوم الدراسى الكامل الذى يسمح للمواهب بأن تنمو داخل المدرسة.. وتقترح إنشاء مدارس

---

\* ويقصد بذلك أن تتركه.. مثلاً.. يمارس رياضة اللعب بالكرة ثم يصرف عنها إذا رغب بعداً وراء الأثران والفرشاة، أو ممارسة هواية الخزف على آلة موسيقية أو غير ذلك من ممارسات للهوايات حتى يتطور اهتمامه بهواية معينة.

للموهوبين تدرس لهم المناهج الدراسية بجانب صقل المواهب .. وأن يتم إدخال القدرات في درجات المجموع.

وتعتبر هذه الدراسة أيضاً إلى ضرورة الاهتمام بالنمط المعماري للمدرسة نفسها، حيث تبين أن النمط المعماري المشهور<sup>(١)</sup> لا يسمح بحرية الحركة للأعداد الكبيرة في الضيق المكاني الضيق.

\* \* \*

### \* الوراثة وراء المواهب والهوايات \*

أثبتت الدراسات الوراثية التي أجريت مؤخراً<sup>(٢)</sup> أن صفات كثيرة يرثها الطفل من جانب عائلة الأم، خصوصاً الفأل .. ومنها الصلح، وأنه لا علاقة للأب بهذه الصفة الوراثية. كما أن الطفل يرث أيضاً مجموعة كبيرة من الصفات الأخرى، من بينها المزاج والمواهب، فضلاً عن لون الشعر والعيون.

هذا، ويؤكد د. ريتشارد لانسون، كبير الأطباء النفسيين في مستشفى «أورموند ستريث»، بلندن، أن الوراثة وليست التربية<sup>(٣)</sup> هي السبب وراء مواهب الطفل العقلية واليمنية، وبالتالي فإذا كان الطفل يهوى التجارة - مثلاً - التي يكون قد ورثها عن أحد أفراد العائلة فلا جدوى من إجباره على تركها ونفقه إلى تعلم شيء آخر، كالعزف على البيانو مثلاً؛ حيث إن تلك الهواية ليست موجودة في خريطة الوراثة ..

والأكثر من ذلك كما يوضح د. لانسون، أن ميل الشخص الناضج إلى تعاطي المتنبهات مسألة وراثية، مع أن التربية تساعد على إبراز هذه العادة السيئة أكثر

\* \* \*

### \* جسم الإنسان خريطة مجهولة \*

أكد علماء الجينات والوراثة أن هناك حوالي ٥٠ ألف جين في جسم الإنسان لم يُرصد

(١) رُسمت أحياناً به «العمارة الفشة» حيث تنهم في تصجد عذرائة الذي يسكن فيها بجانب افتقاده لقيمة الجمال، وبالتالي للخص به.

(٢) تقدم لذلك: د. ريتشارد لانسون (بصرف).

(٣) تعتبر هذه نظرية فلسفية غير مؤكدة، ولم تدل على نتائج علمية في هذا الصدد حتى يمكن الاحتجاج بها .. ولكن قد استمرنا لها لرافقتها كرواية لحال نفسي كبير.

منها حتى الآن سوى ٢٥٠٠ جين .. أى أن حوالى ٩٥ ٪ من الخريطة الجينية للإنسان لا يزال مجهولاً

وقد جاء ذلك فى المؤتمر العالمى<sup>(١)</sup> الحادى عشر الذى عقد بـ «لندن» لرسم الخريطة الجينية للإنسان Gene Mapping Human بهدف دعم وتنشيط البحث العلمى فى هذا الموضوع الخطير؛ من أجل الوصول إلى صورة متكاملة للخريطة الجينية للإنسان، والتي تترتب عليها صفاته وشكله وعبوه وأمراضه.

\* \* \*

### \* ميول الطفل للقراءة :

أكدت إحدى الدراسات العلمية فى مجال الطفولة أن ميول الطفل للقراءة والموضوعات التى يحبها تختلف من طفل لآخر، فالطفل فى المرحلة الابتدائية يفضل القراءات الخيالية أو الخرافات والفكاهة، وكل ما يتعلق بالحيوانات والطيور.

وفى مرحلة التحطيم الأساسى (الإعدادى) يفضل الطفل الخيال العلمى والبطولات التاريخية وتبسيط العلوم. وهنا يبدأ الاختلاف بين ميول البنات<sup>(٢)</sup> عن الأولاد، حيث يفضل البنات الحكايات الرومانسية والغرامية، فى حين يفضل الأولاد الألغاز والتقصص البوليسية.

كما أكدت تلك الدراسات أن الطفل الذى يتمتع بعلاقة حميمة مع أمه أكثر إقبالاً على القراءة على اعتبار أن هذه العلاقة تؤثر على مظاهر نموه، بما فيه ذكاؤه وتفكيره وليفته<sup>(٣)</sup>. وأوضحت أحدث الدراسات أن إقبال الطفل على قراءة المجلات يتساوى مع قراءة القصص والكتب.

وأن ٧٠ ٪ من الأطفال يشد انتباههم بطل القصة .. أى يقرأ القصة لأنه يحب بطلها ...

(١) نوهت عن ذلك المؤتمر مجلة سينتى التى تصدر من لندن فى عددها الصادر فى ٢٤/١١/١٩٩١ (بصرف).

(٢) هذا لا يمنع أن هناك فروقاً فردية بين الأناط للعلمة.

(٣) ولأظ أنه ليجل للطفل يقرأ يجب أولاً أن تقدم له الكتاب باللغة التى يفهمها .. وهناك دراسات تؤكد أنه مهما كانت الكتابات شائعة ولكن بلغة صعبة على الطفل فلا بد أنه سيجف منها سريعاً.

و٣٠٪ تشد انتباههم الحكمة الدرامية للقصة... و٣٥٪ يحبون البطل البرليسي، ولا سيما الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٩ و١٢ سنة.... فى حين أن ٢٠٪ يفضلون البطل الرياضى... و٨٣٪ يفضلون البطل الفكاهى.

وعن تطور ميول الطفل للقراءة أشارت دراسة علمية أخرى إلى أن الطفل فى الماضى كان يحب الخيال والخرافات، وأصبح الآن يفضل الخيال العلمى وتبسيط العلوم والمعلومات المتعلقة بالحيوانات والطيور.

غير أن هذه الدراسة قد أسفّت لعدم اهتمام أولياء الأمور بأن يقرأ أبناؤهم؛ حيث إن كل ما يهتمهم هو أن يجتج أطفالهم بتفوق... بضاف إلى ذلك أن حصّة القراءة الحرة لا وجود لها فى جدول المدارس، وصار كثير من المكتبات إما فصولاً أو مخازن

وتركز الدراسة على أهمية دور البيت فى غرس الميل للقراءة، ولا سيما السلوك العلمى للأب والأم عندما يراهما الطفل يقرأان كنموذج أمامه، والاهتمام بتكوين مكتبة فى المنزل... ثم تأتى المدرسة لتتمى ميوله للقراءة.

\* \* \*

### \* القراءة وتنمية مدارك الطفل:

كما أثبتت البحوث العلمية الحديثة أيضاً أن القراءة للطفل بصوت عال ذات تأثير قوى على تنمية مدارك عقله وانطلاقه نحو الدراسة والتعلم.. فضلاً عن أنها تفرس فيه عادة المشاركة، والشعور بالالتزام..... وبالتالي غرس العديد من القيم الجوهرية فى السلوك الذى يتعدى باختفائه إقامة علاقات ناجحة مع الآخرين، أو تنمية التفكير الإيجابى الذى يركز على مبدأ الأخذ والعطاء المبتدلين.

فضلاً عن ذلك فإن الشعور بالالتزام هو حجر الأساس فى تكوين الشعور العام بتحمل المسؤولية، وهو سمة جوهرية فى التكوين الأخلاقى والنفسى عند الفرد بشكل عام، كما أنه سمة أساسية للسلوك الصحيح الذى ينبغى أن يتبعه تجاه الأسرة والمجتمع.

وأشارت تلك البحوث أيضاً إلى أن القراءة بصوت عالٍ تؤدى إلى تجمع العائلة مما

يمعزز الشعور بالدفء العائلي والترابط، ويصنّف على الأبناء مشاعر الأمان والاستقرار ويشعرهم بأنهم محبوبون ومرغوب فيهم\*.

ومن هنا ينصح الخبراء الباحثون بضرورة قيام كل من الأب والأم بتخصيص بعض الوقت للقراءة بصوت عالٍ للطفل.

وتؤكد الباحثة النفسية «دولا ريزدركين» على مدى أهمية القراءة بالنسبة للأطفال من خلال النتيجة التي توصلت إليها بعد بحث أجريته على ٣٠٥ أطفال - واستغرق مايزيد على خمسة أعوام، وهي أن هؤلاء الأطفال الذين عودهم أبواؤهم منذ البداية على القراءة يسبقون منهم الدراسية بحوالى سنتين ونصف، ويتفوقون في عملية تحصيلهم واستيعابهم للدروس.

ولقد أثبتت التجارب أن لكل مرحلة عمرية في حياة أطفالنا مايناسبها من كتب.. وأن الميول الطبيعية والقدرات الذهنية للطفل في كل مرحلة من تلك المراحل تؤدي إلى الاستجابة الفعالة والأكيدة للونّ معين من الكتب.... فالطفل في سن الثالثة يفضل الكتب البسيطة ذات الموضوعات التي تتناول الأشياء المألوفة له، وتكون أيضاً مزودة بالصور الملونة لتجذب انتباههم.

وأن الطفل من سن ثلاث سنوات إلى ست سنوات يفضل الكتب التي تحتوي على عناصر الإثارة والتشويق والخيال العلمي في آن واحد.

أما الطفل من سن ست سنوات إلى تسع سنوات فيفضل الكتب التي تتناول الهوايات التي تدور حول اهتمامه واستعداداته الشخصية.

---

هـ مما يذكر أن السيدة «بريارة بوش» زوجة الرئيس الأمريكي تولى هذا الأمر أهمية خاصة، فصدر عن ذلك قلّة: «إن القراءة للطفل بصوت عالٍ هي الأسلوب الأوفق والفعال في التأثير عليه... وتذكر أن الرئيس الأمريكي ذاته برغم مشاغله العديدة ومسؤولياته الجسيمة فإنه كثيراً مايلتزم فرصة الإجازات، فويجلس في السادسة صباحاً ويقوم بجمع أطفاله لإجراء سباق جماعي حول البيت، ثم يتجهون بعد انتهاء السباق إلى غرفة المعيشة، حيث يحمل كل منهم كتاباً ويقوم الرئيس «بوش» بقراءتهم....»

وتضيف السيدة «بريارة بوش»: إنه من الضروري أن يكون هناك حسن اختيار للكتب التي نقرأها للأطفال... وعلى هذا الأساس يكون السؤال: ماهي المعايير التي ينبغي أن نسير عليها عند اختيار هذه الكتب؟.



والطفل من سن تسع سنوات إلى اثنتى عشرة سنة يفضل الكتب المرحية، والقصص المملوءة بالمغامرات، والألغاز الفاعضة المعقدة ليحاول حلها والكشف عنها.

\* \* \*

### \* تأثير اللعب فى تنمية قدرات الطفل:

تؤكد الدراسات الاجتماعية والنفسية الحديثة على أهمية اللعب بالنسبة للطفل كعملية تفريغ ضرورية لطاقة زائدة لديه، وتتفيس عن رغبات مكبوتة، فضلاً عن أنه ينمى لديه مهارات ابتكارية وقُدرة على التفكير، وتكوين العلاقات بين الأشياء، بجانب تنمية السلوك الاجتماعى والقضاء على السلوك الأنانى.

فقد أثبتت البحوث أن السلوكيات والمهارات الجيدة تتكون أثناء اللعب، ومن خلال اللعبة التى تعد شيئاً مهماً وحيوياً فى حياة الطفل، فمن خلالها تكون الفرصة لاكتشاف مواهب الطفل وقدرته على الابتكار والتفكير، ولا سيما إذا كانت اللعبة مناسبة لسن الطفل، حيث إنه كلما كانت سن الطفل لم تعد ثلاث سنوات تكون لعبته بسيطة من البلاستيك أو القماش... أما من سن ثلاث سنوات حتى السادسة فتكون ألعابه أكثر تعقيداً، وتعمل على تنمية التركيز والابتكار باستخدام أشكال تعتمد على الفك وإعادة التركيب، وتثير فيه ملكة الملاحظة والتفكير، فضلاً عن أن يكون بها شيء من الأمان حتى لا تؤذى الطفل.

ولذا يرى علماء النفس والاجتماع أن اللعب هو إعداد وتدريب طبيعى للدور الذى سيقوم به الطفل فى الحياة العملية... ومن هؤلاء العالم النفسى الاجتماعى دجان بياجيه، الذى يؤكد على ضرورة اللعب للطفل؛ لأنه عملية استيعاب للعالم المحيط به... وهو وسيلة لجعل واقع حياته يتكيف مع احتياجاته وأهدافه العاجلة.

ولذا تقرر البحوث النفسية الحديثة أن الطفل الذى يُحرم من اللعب لا يفقد أهم متعة فى طفولته فحسب، بل إنه لا يمكن أن يصبح راشداً كامل التطور النفسى؛ حيث إن الطفل يتخلص من همومه ومتاعبه النفسية عن طريق اللعب، تماماً كما يفعل الكبار حينما يتخلصون من الأهم عن طريق التحدث عنها.

ولذا فمن الأفضل أن يختار الطفل كل لعبة حتى يشعر بذاته وبناء شخصيته.. ولكن

تكون حرية الاختيار مع التوجيه والمساعدة والشرح التفصيلي لتكتمل قدرات الطفل الوجدانية والفكرية والشخصية.

ومن المعروف عن اللعب أنها تُستَهَلَك، لذلك يجب ألا يبالغ الآباء في الحرص عليها وحرمان الطفل منها بحفظها في الدواب حفاظاً عليها من الكسر أو الإتلاف؛ حيث إن المفروض أن اللعب قد أعدت لكي يلعب بها الطفل كيفما شاء، ولكن بعد توجيه رقيق وإقناع.

ثم عندما يعرف الأبوان اللعب المفضلة لطفلهما وميوله واتجاهاته وفي سن يكون قد تدرج فيها نسبياً - ست أو سبع سنوات - عندئذ يجب تنويع اللعب والارتقاء بها، بحيث تكون من النوع الذي يتطلب التفكير والملاحظة، وذلك باختيار اللعبة التي تكون أكثر تعقيداً - كما سبق التنويه.

كما أنه لا بد من التمييز بين اللعبة للجنسين.. فالألعاب التي تناسب البنت لا تناسب الولد... لأن الذكور يحتاجون إلى تنمية قدراتهم العقلية وتفجير طاقاتهم الابتكارية والإبداعية... أما ألعاب الإناث فهي تعتمد على تنمية المهارات اليدوية، والمراهب الجمالية.

من هذا كله يتبين أن لعب الطفل - بجانب كونها تملأ وقت فراغ الطفل وتبعد عنه السأم والملل - تنمي فيه التركيز والتفكير ومهارة الابتكار.. وذلك مما يفيد في مستقبله الدراسي ويحدد نواحي ميوله واستعداداته.

### **\* الصداقة عنصر ضروري في حياة الطفل:**

أثبتت الدراسات النفسية.. أن الصداقة بالنسبة للأطفال مثلما هي بالنسبة للكبار عنصر ضروري للنمو النفسي السليم...

ويقول الدكتور ويلارد هارتوب، أستاذ علم نفس الأطفال في جامعة «ميتسوتا»، الأمريكية: «إن الصداقة بالنسبة للأطفال ليست ترفاً، ولكنها ضرورة من ضرورات الحياة مثل الغذاء والدوم».

وتشير الدراسات إلى أن الأطفال في سن المدرسة الذين يجدون أنفسهم بلا أصدقاء وتقصصهم القدرة على تكوين الصداقات يكونون أكثر عرضة للوقوع فريسة المشاكل السلوكية والعاطفية في سن المراهقة.

فقد قام علماء النفس في جامعة «ميتسونا» بدراسة تستهدف معرفة الأسباب التي تجعل بعض الأطفال أكثر شعبية بين الزملاء... وهل الصفات التي يتمتعون بها صفات موروثية أو مكتسبة؟... ومن أجل الإجابة عن هذا التساؤل أجريت تجربة شملت أطفال إحدى دور الحضانة، وتمت مراقبة سلوكهم وتصرفاتهم، فلاحظ أن الطريقة التي يتعامل بها الأطفال الأكثر شعبية تختلف عن الطريقة التي يتعامل بها الأطفال غير المحبوبين من زملائهم؛ حيث إن تصرفات هؤلاء تكون متسمة بالهميرة والعذوانية، ويتفوهون بأنفاظ جارحة، وكثيرا ما يتشاجرون مع زملائهم، بعكس الأطفال الأكثر شعبية الذين يتصرفون بطريقة أكثر إيجابية، ويساعدون زملائهم ويشاركونهم في لعبهم.

عندئذ قام د. «د. شيري أودن» أستاذ علم النفس في جامعة «ويلوك» ببروسون بالمشاركة مع زميله الدكتور «ستيفن» أستاذ علم النفس في جامعة «الينوي» بإعطاء دروس في كيفية اكتساب الأصدقاء للأطفال الذين يعانون من هذا النقص، فكانت النتيجة تحسناً ملحوظاً في سلوكهم الاجتماعي، وبدأ زملاؤهم يحبونهم ويسعون إلى صداقتهم.

وقد بدأت هذه التجربة عندما طلب الباحثان أطفال الفصائل الثالث والرابع الابتدائي لمعرفة شعبية زملائهم، وظهر أن هناك ثلاثة أطفال في كل فصل جاء ترتيبهم في أسفل القائمة.. فاختار الباحثان اثنين منهم لحضور خمس جلسات بمعدل جلسة كل أسبوع، في هذه الجلسة يتمايش الطفل مع أحد الأطفال الأكثر شعبية في فصله، بعد أن يكون الباحثان قد وجهاه التوجيه السليم في طريقة المعاملة مع زميله، بحيث يمتدحان وقتاً سعيداً معاً..... وبعد انتهاء الجلسة يجلس الباحثان مع الطفل ويحاولان إظهار الجوانب التي وُفق فيها، ووجه القصور في معاملته، بهدف تحسين مشاركته مع زميله...

وبعد انتهاء الجلسات الخمس لاحظَ الباحثان أن نسبة شعبية هؤلاء الأطفال عند زملائهم ارتفعت ارتفاعاً ملحوظاً...

وبعد مرور سنة كانوا قد أصبحوا من الأطفال الأكثر شعبية... أما بقية الأطفال الأقل شعبية والذين لم يتلقوا أى دروس فى كيفية تكوين العلاقات والمحافظة عليها فلم تتحسن حالتهم فحسب، وإنما ازدادت حالتهم سوءاً، وبدموا يعانون من الشعور بالرفض، الذى تحول فيما بعد إلى العدوانية والشراسة.

ومن هنا يؤكد البحث على أهمية دور الوالدين والمحيط الأسرى فى تعليم الطفل كيفية اكتساب الصداقات، حيث من الضروري الاهتمام بوجود الطفل فى سن ما قبل المدرسة مع أطفال فى مثل سنه، وأن يوجهوا إلى الطريقة المثلى للتعامل مع الأطفال الآخرين، بنفس القدر الذى يهتمون به بتعليمه آداب المائدة أو الحروف الأبجدية.

وقد ثبت علمياً أن الطفل عندما يلعب مع أطفال آخرين فإنه يتعلم دروساً كثيرة تفيد فى الحياة فيما بعد، فيتعلم مثلاً معنى الأخذ والعطاء... وهى العبرة الأساسية فى التعامل مع الآخرين فى الكبر.. كما أنه يتعلم بعض القيم والمبادئ الاجتماعية التى تكون قد غرست فيه أصلاً من البيت، من الأب والأم اللذين يمثلان المثال والقوة.

ولذا تتصح الدراسات النفسية الآباء والأمهات عند التعامل مع الأطفال بعدم الصياح فيهم أو استعمال الكلمات العنيفة للتوبيخ، حيث تبين أن هذا الأسلوب يطم الطفل أن الناس يتعاملون مع بعضهم بعضاً بالعنف والأساليب غير اللائقة بوجه عام.

وتخلص الدراسات النفسية إلى أهمية الصداقة فى حياة الطفل، حيث يستفيد ويستمتع بوجود أصدقاء من حوله، وبالتالي أهمية تشجيعه على الاندماج فى الأنشطة الاجتماعية والرياضية لتعميق روح الصداقة والتعاون فى نفسه.. وكيف يكتسب صداقاته، وكيف يحافظ عليها بحب ومودة وإخلاص.

### \* التصميم المعماري وتأثيره على الطفل:

تؤكد الدراسات النفسية والاجتماعية على أن توافق البيئة المكانية للطفل فى مراحل نموه المختلفة تؤثر بشكل كبير على سرعة نموه ونجاحه أو فشله فى حياته الدراسية فى المراحل الأولى.

فقد جاءت نتائج دراسة علمية تؤكد أن التصميم المعماري لمدرسة الطفل بشكل متمتع يراعى فيه قاعات النشاطات المتخصصة كالرسم والزخرفة والأعمال اليدوية البسيطة، ومعامل الزراعة وما تزخر به من وسائل تعليمية.. كما يراعى في التصميم تحقيق المعايير الوظيفية التي وصّنت من أجلها، بجانب تحقيق اللمسات الجمالية التي تجذب الأطفال... كل ذلك يؤثر على نفسية الطفل داخل المدرسة بالتوافق النفسي الهادئ الذي يحبب الطفل في مدرسته.

كما أشارت الدراسة إلى أهمية مراعاة الخصائص النفسية والجسمية للطفل عند تصميم أثاثاته، سواء في الفصل أو المنزل، حيث ينبغي أن يصمم كرسي الطفل بارتفاع مناسب، وأن يكون له مسند لراحته.. كما ينبغي أن تبعد منضدة الطفل عنه أكثر من ٣٠ سم حتى تراعى معايير القراءة للبصر بشكل سليم، هذا من الناحية الوظيفية. أما من الناحية الجمالية فلها أهميتها الخاصة أيضاً، حيث إنه كلما كان الفصل نظيفاً، منظماً، به لوحات تعليمية ملونة، ورسومات جذابة مختلفة تبعث عن طبيعة نفسية الأطفال، كان له تأثيره في توافقه النفسي مع فصله الذي يعيشه في هدوء وألفة.

#### **\* فروق نفسية بين الولد والبنت:**

كشفت أحدث دراسة علمية أجراها فريق من الخبراء في مجال علم النفس والفسولوجيا بجامعة القاهرة.. عن وجود فرواق ملموسة في التكوين النفسي والفسولوجي لكل من الأطفال الذكور والإناث....

**\* ففي مرحلة الحضانة وحتى سن خمس سنوات تستطوع الطفلة التركيز في عمل معين لمدة عشرين دقيقة متصلة... في حين لا يتمكن الطفل من التركيز أكثر من ست دقائق.**

**\* الطفلة تفضل الرسم والتلوين والأشغال اليدوية... والطفل يفضل الألعاب التركيبية والهندسية.**

**\* الطفلة تميل إلى طلب المساعدة والمعونة... في حين أن الطفل يرفض حتى مجرد**

استشارة أحد، بل بعد أكثر عناداً لفرض وتنفيذ مايراه .

\* الطفلة تقوم بأداء عملها أو اللعب في هدوء نسبي... بعكس الطفل الذي يثير الضوضاء والصجة والغوضى من حوله ويستمتع بها .

\* الطفلة أسرع وأيسر في تعلم القراءة والكتابة نتيجة تزايد تركيزها... أما الطفل فإن نشاطه الزائد فسيولوجياً وجسمانياً، وعدم قدرته على التركيز لفترة طويلة، يتسببان في بقاء تعلمه القراءة والكتابة .

### \* الطفل... والخجل:

كشفت الدراسات التي أجريت على مجموعة من الأطفال المصابين بالشعور بالخجل أن هؤلاء الأطفال تظهر عليهم بعض الأعراض عند التعرض لموقف غير مألوف، مثل مواجهة الغرباء، أو من أكبر منهم سناً، أو سماع كلام يصعب فهمه، أو متابعة ومشاهدة صور لم يألفوها ..

وأهم هذه الأعراض الإحساس بالسخونة، واحمرار الوجه والأذنين، وهروب الكلام.. وقد يشعر الطفل أنه على وشك أن يغمى عليه من شدة الخجل، بل إنه قد يصاب ببعض الأعراض العصبية، مثل جفاف الحلق، وارتعاش اليدين، وزيادة سرعة نبضات القلب ..

وكذلك ثبت أن الأطفال المصابين بالشعور بالخجل يبذلون من الجهد أكثر مما يبذله غيرهم من أجل فهم ما هو غير مألوف، وربما يؤدون في ذلك عملاً أكبر من غيرهم .

هذا، وتنعكس آثار الخجل السيئة على الطفل عندما يدخل المدرسة، فقد يشعر بعدم الثقة في نفسه، فلا يتجرأ على طرح الأسئلة أو الآراء خوفاً من الرفض أو الصدا؛ ولذا فإنه يميل إلى الانعزال .

وفي دراسة قام بها «د. كاجان» أستاذ الطب النفسي بجامعة «هارفارد» على مجموعة من الأطفال تتراوح أعمارهم بين سنتين وثلاث سنوات... لاحظ أن نسبة عشرة في

المائة منهم كانوا على قدر كبير من الخجل بسبب تأثير فسيولوجى تعرضوا له قبل أن تمنعهم أمهاتهم اللاتى كنَّ يُعانين من نقص فى التغذية وإرهاق جسمانى، أو من اضطرابات نفسية أثناء الحمل، حيث إنه من الثابت علمياً أن الجهاز العصبى للجنين يبدأ فى النمو خلال الأسبوع الخامس أو السادس من الحمل....

وتشير دراسات أخرى - بجانب ذلك - إلى أن الأبوين هما المسؤولان عن إصابة الطفل بالخجل دون أن يشعر... ويحدث هذا من خلال مواقف بسيطة أو ملاحظات عابرة لا يشعران بتأثيرها على الطفل، من ذلك مثلاً:

\* قلق الأم الزائد على طفلها ولهفتها عليه، فهى لشدة حبها له تجعل عينيها دائماً على كل تصرفاته بهدف الاطمئنان عليه، أو حمايته، وهى لاتدرى أنها بذلك تحوّل دون انطلاقه بغير قصدٍ منها، مما يجعله لا يستمتع بحريته فى اللعب واللهو، لأنه يتوقع فى كل لحظة أن يصاب بأذى، فيفضل البقاء منطوياً بجوار أمه.

\* العراك والشجار المستمر بين الأب والأم بسبب مخاوف غامضة فى نفس الطفل تجعله لا يشعر بالأمان، مما يؤثر على نفسيته، وقد تصل به إلى حالة الانطواء والشعور بالخجل عند محادثته أو التعامل معه.

\* وجود مشكلة صحية أو عيب خلقي لدى الطفل، مثل ضعف البصر، أو إصابته بنوع من الإعاقة فى أحد أعضائه... أو معاناته من قصور فى النطق أو الطريقة التى يتحدث بها، مثل «الدأأة»، مما يجعل الطفل يشعر أنه أقل من نظرائه، فيحاول الابتعاد عنهم، فلا يشاركهم فى نشاطهم أو مجالسهم.

\* المقارنة بين الطفل وأحد أشقائه الذى يتفوق عليه فى جانب من الجوانب، وذلك بمدحه على ذكائه أو حسن تصرفاته، أو حسن مظهره وشكله، أو ما شابه ذلك أمام الآخرين، مما يشعر الطفل بالإحباط والحرج، وبالتالي يؤدى إلى شعوره الشديد بالخجل.

\* قسوة بعض الآباء والأمهات فى تربية الطفل، وذلك بمعاقبته لمجرد ارتكابه أى

خطأ أو تقصير في أداء الواجب، أو حصوله على درجات أقل في الامتحان، أو الاختبارات الشهرية، أو غير ذلك، مما يؤدي إلى شعوره بالنقص وضعف الثقة في قدراته، مما يؤدي إلى إصابته بالشعور بالخجل.

ولذا تنصح تلك الدراسات بالتدرج في معاملة الطفل منذ ولادته والحنو عليه، مما يُوجد لديه إحساساً بالأمن والأمان، فالرضيع عندما يبكي بدون سبب صحي يكون في حاجة إلى من يحمله ويهدئه، وإن مثل هذه الحاجة لا تقل أهمية عن حاجة الطفل إلى الطعام، كذلك الأم التي تكثر من مناجاة الطفل يولد لديه ميل إلى التقرب من الناس ومحاذيتهم.

كما أنه من الضروري تعريض الطفل لأكبر عدد من الناس على اختلاف نوعيتهم، حتى يستطيع أن يتدمج مع نماذج الحياة الاجتماعية.

وإذا كان الطفل يعاني من عيب صحي أو خلقى فإن معاملته تكون على أساس غرس الثقة في نفسه والاعتماد بقدراته الأخرى كمهارته في أداء الواجبات، وذكر أنه أو نحو ذلك، مما يثبت فيه الثقة بالنفس، على أساس أن لكل إنسان عيوبه ونقائصه. فليس هناك إنسان كامل الأوصاف.. ونلقي في روعه أن الإنسان القوي هو الذي ينتصر على نقائصه وعيوبه ولا يلتفت إليها دائماً، وغير ذلك من تشجيع وحفز لهمته.

كما تنصح تلك الدراسات أيضاً بأهمية عدم انتقاد أي تصرف أو قول خاطئ من جانب الطفل أمام الآخرين حتى لا يفقد الثقة بنفسه.

\* \* \*

#### **\* كى يكون الطفل محباً ودوداً :**

أثبتت أحدث دراسات الطفولة أن ٨٥% من سلوك الطفل نابع من علاقته بأمه، وأن الطفل المتزن المنسجم الشخصية لا يكون إلا في أسرة متحابية متفاهمة.. وأن لغة الطفل من لغة الأم وجو الأسرة.

كما أثبتت الدراسات أننا يمكن أن نتنبأ بتصرفات أطفالنا في المستقبل، فما يقومون به من تصرفات وحركات في السنوات الثلاث الأولى يكشف العديد من خفايا المستقبل.



وعن لغة الإشارة عند الأطفال ومدلولها... وعن الحركات والتصرفات التي تصدر منهم قبل النطق كأداة للاتصال والتعبير - أفادت الدراسات أن هناك حركات تتم عن الحب والحنان، وتزيد العلاقة مع الأطفال الآخرين، مثل لعبته، أو تقديم الحلوى التي يأكلها لطفل آخر، أو المسح بيديه على وجهه، أو الاكتفاء بالابتسام له، أو التصفيق باليدين أو أن يمد إليه يده، أو يمسك ذقنه بحنان.

وهناك الحركات التي تظهر التهديد والوعيد، مثل: التكتشير، وإطباق الأسنان، أو فتح الفم والإشارة بالسبابة إلى الطفل الآخر، أو الضغط على قبضة اليد، أو رفع ذراع واحدة إلى أعلى، أو مد الذراع إلى الأمام.

كما توجد الحركات العدوانية، مثل القرص، والضرب، والعض، وجذب الشعر والملابس أو هز الطفل الآخر بعنف، أو محاولة دفعه نحو الأرض، أو خطف لعبته الممسكة بها.

أما الحركات التي تتم عن الخوف فتتمثل في إخفاء الوجه بين الذراعين والنظر لأسفل أو الحركة للخلف، أو الهروب بعيداً أو الصراخ.

وتوجد أيضاً الحركات التي تتم عن الشعور بالوحدة، مثل مص أصابع اليد، وجذب الطفل لأنفه، أو مص اللعبة، أو الوقوف بعيداً عن باقي الأطفال، أو الجلوس بمفرده على الأرض، أو النوم على الأرض في وضع الجنين في بطن أمه، أو البكاء منفرداً.

وتقسم الدراسات لغة الأطفال قبل التحاقهم بالمدرسة إلى نوعين:

.. أطفال يرددون لغة الحب، ويظهرونها بتصرفاتهم بصورة واضحة مع الأطفال المحيطين بهم. فالطفل عندما يميل برأسه على كتفه مبتسماً أو يلوح بيده في ود وعطف ناحية الطفل الآخر الذي يقابله لأول مرة، غالباً ما تبدأ علامات الحب والتألف بينهما في ثوان معدودة.. بل قد يقوم عن طيب خاطر بتقديم لعبته التي لا يطيق أن يمسها أحد غيره إلى صاحبه الجديد مبتسماً راضياً، وكأنه يقول له: انظر كم أنا أحبك كثيراً.

وقد تبين أن الطفل إذا كان ينعم بترديد لغة الحب مع الآخرين، ويؤثر في الأطفال المحيطين به ويلعب معهم بودٍّ وحب وهم يحبونه أيضاً، ولا يميل إلى العنف معهم - فهو طفل سويٌّ ومحبوب وناجح اجتماعياً ويصلح لأن يكون قائداً في المستقبل.

- أما الأطفال العدوانيون الدائموا الشجار مع الآخرين، فهم لا يعرفون الودَّ أو العطف، ولن يحبهم أحد من الأطفال، وبالتالي فهم لا يصلحون لقيادة أحد.

وقد تبين أيضاً أن الأطفال الذين يصلحون للقيادة غالباً ما يرددون لغة واحدة، ولا يخلطون بين حركات الحب والعنف، كما يظهر من بعض الأطفال في تصرفاتهم.

وأن الأطفال الذين يتمتعون بروح قيادية هم في معظم الحالات أطفال من أسرة متفاهمة تسودها روح الحب.

وقد ثبت أن هذه المشاعر المتبادلة المتصلة تؤثر في الأطفال كثيراً حتى وإن كانوا دون السنة الأولى من عمرهم..

وإن الأم التي لا تمل من محادثة طفلها على الرغم من صغر سنه توفر بذلك جواً من التفاهم والود والثقة بينها وبين طفلها..... فضلاً عن ذلك لا تقوم بأى عمل عدواني نحوه إن إخطأ، بل تعرف كيف توجهه بحزم وبلا قسوة، ويحب وحنان، وبلا تدليل إلى حد التسبيب.

أما الطفل إذا ما عاملته أمه بشدة وقسوة، أو كانت سلبية\* معه لا تحيره أى اهتمام ولا تحب أن تقدم نفسها في عالمه الصغير. فإنه لا ينشأ طفلاً سوياً.

---

\* مثال ذلك الأم التي تأتي في نهاية اليوم متعبة من العمل، تفتح باب حجرة صغيرها وتكادى عليه، وعندما يراها الطفل يجري نهرها فرحاً ويبدأ ممتدحاً نهرها، لكنها لا تحب له القدرة لكنا في من الاهتمام والرعاية والحنان، فتلطم إلى الخامة، أو ابتلعها الكبرى لتسألها عنه، مستغرة عن مشكلته..

وعندما يقدم الطفل بحب ورقة نحر أمه، لا يجد منها أى تفاعل.. فماذا يفعل؟ نهج يطمح في أحد أركان العجزة.... ويحدث أن تسرح فيه الأم لكي يأتي ليلام، لأن الوقت متأخر، وهو لا يزال بذلك فتكفل بوجه غامض عابس وتسكبه بعنف وقد تنزيهه.. كما يحدث أن تحكى عن شره وعدم سماحه للكلام لوالده أو صديقتها، وتظهر تفوقها من شره الذي لا تعرف له سبباً!

وحتى لا تكون الصورة قائمة لمستقبل هذا الطفل العدواني الذي عانت منه أمه وأدى ذلك إلى سلوك التمرد والعصيان، أو ما يعبر عنه «بعدم سماع الكلام» .. فإنه من الممكن أن يغير الطفل من سلوكه وتصرفاته في العامين الأولين إذا ما تغيرت الأحوال المحيطة به، حيث إن الطفل بسلوكه وتصرفاته مرتبط بحالة البيت وما يسوده من تعامل وعلاقات طيبة تنعكس على طبيعة تعاملاته وتصرفاته بالضرورة.

وقد تبين أن الأطفال الذين يبلغون من العمر ست سنوات أو أكثر لا يمكن أن تتغير سلوكياتهم بنفس السهولة التي تحدث في حياة الطفل مبكراً.

من ذلك كله يتبين لنا أن لغة الحب والود التي يستخدمها المحيطون بالطفل تجعله محباً وودياً للغاية .. أما إذا كانت غير ذلك فلن تجعله سوى طفل عديد عذيف، وعندئذ ينبغي أن يقع اللوم في المقام الأول على الكبار قبل الصغار.

### \* المراهقة والتمرد :

أثبتت الأبحاث النفسية الحديثة أن مشاعر الطفل المكبوتة تحاول أن تجد لها منفذاً في مرحلتى المراهقة والشباب....

هذه المشاعر المكبوتة سببها ما يلقاه الطفل أثناء نموه في أسرته ومجتمعه الذي يعيش فيه من حرمان أو زجر أو عقاب ... كلما حاول التعبير عن هذه المشاعر يتعرض لكثير من التوتر النفسى والإحباط مما يبعث في نفسه الخوف والتردد وعدم القدرة على إبداء الرأى.

يضاف إلى ذلك التضارب بين القيود المفروضة عليه من الأسرة والمجتمع وبين حاجته إلى إثبات ذاته وتكوين شخصيته، فيرى أن هذه الأوامر والنواهي لا تتيح له هذه الفرصة؛ ولذا تظهر في هذه الفترة نماذج مختلفة من سلوك المراهق، كثير منها غير مألوف وغير منطقي، يفاجئ بها الآباء ومن حوله مما يجعلهم في قلق على مستقبل أبنائهم وبناتهم.

وأحياناً يصل عدم اللقمة بالمراهق في نفسه وفيمن حوله أن يلجأ إلى الصمت والإحجام

عن المشاركة معهم في الحوار أو التفاهم، حيث يرى أن هذا الصمت يعفيه من النقد اللاذع الذي يتعرض له إذا أبدى رأياً، وهو لا يطمئن لسلامة هذا الرأي.

وفي الوقت نفسه يميل المراهق إلى تكوين علاقات وطيدة مع رفاقه في المدرسة وأصدقائه خارجها، ويضع ثقته فيهم، يفضي إليهم بما في نفسه من أفكار ومشاعر.. ويسرد لهم خططه لمستقبله وما يعزم عليه لتحقيق آماله ونزعاته، ويسره أن يجد منهم من يفضي إليه ويتجاوب معه في هذه المشاعر، ويتفق معه في أفكاره، مما يفتقده أحياناً في محيط أسرته، فيزيد تعلقه بزمرة أصدقائه وزملائه في المدرسة أو خارجها التي منها قد يكون انحرافه وانغماسه في سلوكيات غير سوية.. ومن هنا كانت أهمية التعرف على نوعية أصدقاء المراهق وطبيعتهم حتى لا يقع في المحذور\*.

\* \* \*

#### **\* الحوار مع الابناء وبناء الشخصية :**

أكدت الدراسات النفسية الحديثة على أهمية تخصيص الآباء وقتاً كافياً لإيجاد نوع من الرابطة أو الاتصال بينهم وبين أبنائهم.

كما يجب على الآباء توفير جو عائلي دافئ خالي من التوتر؛ حتى ينمو الطفل بشكل طبيعي بعيداً عن العقد النفسية والمشكلات الأسرية التي تؤثر سلباً على إقبال الطفل على الحياة...

وأشارت تلك الدراسات إلى أن الدور هنا مشترك بين الأب والأم، وخصوصاً في مساعدة الطفل على البوح بأسراره، والإفشاء بما يعانيه من مشكلات وإحباطات نفسية...

وعلى أن يتحدث بحرية وثقائية بدون خوف من الزجر المستمر، وخصوصاً أن بعض الآباء يعمد إلى قمع ملكة الكلام لدى أطفالهم بدعوى أن استخدام هذه الملكة خروج على قواعد التربية السليمة، ومن هنا يعتقد البعض خطأ أن الطفل الذي يلتزم بالصمت هو

---

\* طبيب نفساني : مارس ١٩٩١ (بصرف).

الطفل المذهب النموذجي، وقد ثبت أن تعذيب الطفل باستمرار على كلامه وحديثه يجعله يكتم أسرارهم ويرفض البوح بها لوالديه\*.

كما أنه لا ينبغي - أيضاً - على الآباء محاولة انتزاع الحديث من أبنائهم أو إشعارهم بعدم أهمية كلامهم، مما يضعف ثقة الطفل بنفسه المستمدة من حديثه الذي كبحه والده، وبالتالي أفنى الحوار الذي سعى إليه الطفل . من ذلك أن بعض الآباء لا يهتمون بعالم الأطفال، حيث هناك أشياء تجذبهم ويحبون التحدث فيها، في حين يرى الآباء أن هذه الأشياء تافهة وغير جديرة بالتحدث بشأنها، وإذا استطاع الآباء كسر هذا الحاجز الذي يفصل بين الأجيال، وأن تكون لهم إطلالة على عالم الأطفال بإيجاد حوار ثري وجذاب بين الجانبين فإن ذلك كفيل ببناء شخصية الطفل السوي المعد بنفسه في ثقة وإقتدار.

\* \* \*

#### \* دور الأب في تشكيل شخصية الأبناء :

تؤكد الدراسات النفسية الحديثة أهمية مشاركة الأب في شئون الأسرة عموماً، وأثر ذلك على تكوين شخصية أبنائه في فترة المراهقة، ولا سيما أن تشجيع الأب وحنانه ورعايته يساعد على تشكيل الأبناء في إطار من الثقة بالنفس والاعتداد بشخصياتهم .. كما تبين للباحثين المختصين أن للأبوة آثاراً على تقدم الأطفال دراسياً، ونموهم عقلياً، مع اختلاف تلك الآثار على الأبناء منها على البنات.

فقد وجد الباحثون أن الفتيان يحرزون تقدماً أكبر إذا ما تلقوا دفعة عاطفية من آبائهم، في الوقت الذي يحرصون فيه على إعطائهم نوعاً من الشعور بالاستقلال العاطفي والاجتماعي في سن البلوغ.

وقد ساعدت هذه الدراسة على إبراز أهمية ذلك الدور الذي طالما اختبأ في ظل

---

\* نلاحظ أنه أحياناً يُصاب الطفل بحالة حذوق عن الكلام، مثال ذلك هذا الحوار الآتي بين أب وابنه :

- الأب : ما الذي حدث اليوم ؟

- الابن : لا شيء .

- الأب : ماذا فعلت ؟

- الابن : كل خير .

..... هنا نلاحظ في هذا الحوار أن الأب يحاول أن يفتح موضوعات الحوار، ولكن الابن لا تكون لديه الرغبة في الحديث.

الأمومة وهو دور الأب... فقد ثبت علمياً.. أنه دور لا يقل أهمية عن دور الأم؛ ولذا فإنه يجب أن يدرك الآباء هذه الأهمية، وخصوصاً بعد خروج المرأة للعمل وترك البيت لفترات طويلة .

وفي نفس الوقت أشارت تلك الدراسات إلى أن رعاية الأب لأطفاله تفيدوه هو شخصياً، حيث تجعل منه شخصية ناضجة مسئولة، فضلاً عن كونها سوية نفسياً، وأن اندماجه مع أطفاله حتى بمشاركتهم في ألعابهم، مثل لعبة «الاستغماية»، وإعطاءهم الوقت والرعاية، والسماع إلى مشاكلهم- كقول بأن يدخل السرور إليهم وإلى نفسه عندما يجدهم سعداء بمشاركته لهم في اهتماماتهم بشؤونهم ومرحهم على حد سواء .

#### \* الاب الحاضر الغائب :

تؤكد الدراسات النفسية للطفل أن أى سلوك غير سوى يقوم به الطفل- بداية بالمشاغبات التي يحدثها في البيت أو في المدرسة... ثم فشله في دراسته، واستمراره في التعمثر والفشل، واستعانه بالكذب في تعاملاته وحديثه.. إلى آخر تلك الانحرافات التي نسمع أو نقرأ عن أبطالها الذين لم يتعدوا الاثنى عشر عاماً- سبب هذا السلوك غير السوي البيت أولاً، ولا سيما الآباء .

ويحدث أن يتساءل الأهل : لماذا فشل الطفل في دراسته ؟ أو لماذا يتحدر في تحصيله للدروس ؟ .. ولماذا يسوه خلقه كل يوم عن الآخر؟

تشير الدراسات النفسية إلى أن غياب الأب أو القدوة يسبب حدوث فراغ نفسي وفقدان المثل الأعلى\* حيث يعتمد الطفل الإحساس والتوجه بالصحيح والخطأ .

---

ه فهدير بالإشارة أن الأب بالنسبة لأطفاله نموذج الرجولة، ولو سألت فتاة صغيرة مثلاً بمن تريد أن تتزوج قالت : «أتزوج بابا» .. ولو سألت طفلاً صغيراً : ماذا سيعمل عندما يكبر؟ .. يرد بفخر : أعمل مثل بابا .. مهديس... فالفتاة الصغيرة تعتمد من خلال أبيها ما يجب أن يكون عليه الرجل وما يسره وما يفضلهه.. ويظل الأب بالنسبة لها على الدوام مثلاً يحدد استجاباتها لآراء الرجال .  
وهكذا نجد الطفل الصغير يبدأ شهره الأولى يوقظ من أبيه سماته التي من المنتظر أن يكون عليها وهو كبير.

وتحاول الأم أن ترسم صورة هذا الأب الحاضر الغائب، وتصفى عليه سمات المهارة والقوة والصلاح، وكل ما هو طيب نبيل، وأنه يتحمل الكثير من أجل الأسرة ومستقبلها.. ولكنها أبداً لا تستطيع ترجمة هذه الصفات إلى سلوك واقعي، ويظل الطفل يشعر بأبيه كشخصية خيالية وهمية، كأنه يتصور «الشاطر حسن» مثلاً.

كما لا يستطيع الطفل أن يقلده أو حتى يعرف معنى هذه الكلمات؛ لأن والده لم يترجمها أمامه بسلوك واضح يفهمه.

كما تشير تلك الدراسات إلى أن الطفل لا يعنيه أن والده.. كما يسمع.. يحبه، ولكنه يريد أن يشعر بوجوده وحبه، ويتجاوب معه.. يحتضنه أو يرفعه إلى أعلى..

وإن الأب لن يستطيع أن يصل إلى وجدان أطفاله إلا عن طريق ممارسة الصداقة معهم \*.. تلك الصداقة القائمة على الاحترام والحب والقوة الحسنة..

ف عندما لا يجد الطفل القوة التي يقتدى بها يظل حائراً مهموماً يعيش حالة من النخبط الوجداني والفراغ النفسي.. يكفى أنه يفقد حنان أبيه وهيبته، ولا يجد من يجيب عن تساؤلاته.

من هنا يشعر الطفل بأنه مخدوع، وأن الأب بالنسبة له مجرد شخص يدر عليه المال، وبهذا تبدأ أولى الخطوات نحو النظرة للمادية للحياة، بعد أن أصبحت وظيفة الأب.. في بعض الأسر- هي مجرد توفير المال فقط كتعويض عن الحرمان من حنانه.

ويتصاعد إحساس الطفل بأنه مخدوع، وأن هذا المال لا يكفى عندما يحتاج إلى والده، ولا يجده.. وفي النهاية يصبح الأب ضيقاً ثقيلاً على أطفاله، لا يرغبون في وجوده معهم بالمنزل، ويتمنون خروجه كما تعودوا.

وهكذا تنتهي هذه العلاقة بين الأب وابنه؛ ومن ثم يحاول الطفل أن يلجأ إلى شخصية

---

\* يجب أن يحاسب الأب نفسه كم ساعة يقضيها مع أسرته، فالأسبوع ١٦٨ ساعة، يقضي فيها الرجل العادي أربعين ساعة في العمل، وبخمس عشر ساعة في إنجاز بعض المهام.. وستاً وخمسين ساعة في الترم.. وبهذا يبلغ مجرور الساعات ١١١ ساعة.. وبقي ٥٧ ساعة يقضيها في الأكل والتراحة.

أخرى تكون قدرته ومثله الأعلى، في زمن عزت فيه القدوة والعلل الأعلى، وكثرت فيه نماذج الانحرافات والإجرام، وبالتالي ارتفعت معدلات الجرائم وصور الانحراف التي يركبها ويمثلها نسبة كبيرة من الأطفال الصغار.

ولذا تنصح الدراسات النفسية بضرورة أن يخصص الأب ساعات يقضيها مع أولاده يهتم فيها بدراساتهم... ويخرج معهم إلى النزهة... ويشركهم في الآراء والحديث في موضوعات تهم الأسرة... أو حتى يطلع أولاده على أسرارهِ الصغيرة ليغتنح الطريق، فيخبره بالتالي صغيره بشكواه وحيرته الخاصة، ويعرف منه أسرارهِ البريئة، والتي قد تكون خطيرة في الوقت ذاته.... إنه بمعنى آخر يحاول أن يكون صديقاً لأولاده.

ويؤكد المهتمون بالدراسات النفسية الحديثة ضرورة اطلاع الآباء على أساليب التربية الحديثة المستوحاة من تعاليم الدين وأدابه..

وأن يحذر الآباء كل تصرف وسلوك يقومون به، حيث يجد صدها لدى الطفل ليصبح هو السلوك الطبيعي له.. في الوقت الذي يجب أن يكون الاهتمام بصداقة الطفل، حتى لا يسمح للشيطان أن يصادقه!

\* \* \*

### **\* وراء الجريمة أب غائب ! :**

أثبتت بحث تربوي قام به مجموعة من الباحثين في ألمانيا .. أنه لا يمكن بأي حال من الأحوال الاستغناء عن دور الأب... حيث تبين أن السبب في معظم جرائم الأحداث هو غياب الأب.

وأوضح البحث أن نسبة ٦٢ ٪ من الأحداث المتحرقين يعانون من عدم وجود الأب، إما بسبب الموت أو الطلاق، مما يترتب عليه عبء نفسي على الأم، برغم الجهد العظيم الذي تبذله، وذلك نظراً لغياب الموجه والقوة بالنسبة للصغير، كما أثبت البحث أيضاً أن الأولاد يتأثرون أكثر من البنات بغياب الأب.

ولذا ناشد البحث الأسر التي تفقد الأب إلى إحياء دور «الأب البديل»، المتمثل في العم أو



الخال أو الجد أو ما شابه ذلك، حتى يجد المراهق الصغير الصديق الذى يثق به يشبه شكواه وأسراره، فضلاً عن اتخاذه مثلاً أعلى له<sup>(١)</sup>.

### • العلم يحاول كشف أسرار الحب:

أنهت الدراسات النفسية.. أن علاقة الطفل بأمه تنعكس على البالغين أثناء مشاعر الحب، فإذا كانت علاقته هادئة مطمئنة خلال الطفولة، يكون عاشقاً سلساً مخلصاً.. أما إذا كانت أمه تصده وتعرض عنه أثناء طفولته، فإن علاقته مع حبيبته يشوبها الاضطراب، فكما كانت سنوات الطفولة غير مستقرة وحائرة حزينة اضطرب خزان الحب، واضطرب العاشق عندما يصبح بالغاً.

كما ثبت أن العلاقة القائمة على المساواة فى الأخذ والعطاء تكون علاقة سوية ناجحة قادرة على الاستمرار، فحتى الحب ينهم برغم عماء معنى العدالة فى العطاء... أما المحبون الذين يشعرون أنهم مظلومون، فسرعان ما يفكرون فى الخيانة كفعل انتقام من الحبيب.

وأوضحت هذه الدراسات أن الوسيمين هم أكثر حظاً فى الوقوع فى الحب، وإن كان هذا غالباً ما يحدث فى بدايات القصص الغرامية.

فلقد أقامت الباحثة «الين هاتيليد»<sup>(٢)</sup> أثناء تدريسها فى الجامعة حفلة راقصة دعت إليها الطلاب للتعارف على بعضهم البعض وتبين لها الآتى:

- يبحث الطلاب والطالبات عن الشابات والشبان الوسيمين.
- يحظى الوسيمون بأكثر عدد من مواعيد اللقاء بعد الحفلة.
- للجمال والوسامة يؤثران على الطلاب والطالبات من نوى المعدل العالى من الذكاء، ويؤثران أكثر من الذكاء أو خفة الدم أو أية صفات أخرى محببة.

(١) مجلة «زهرة الخليج» فى عددها الصادر فى ١٩٩٢/٢/٨ (بصرف).

(٢) الباحثة النفسية بجامعة «فلورى» الأمريكية.

ولذا تنصح الباحثة الشباب والشابات الذين يفتقرون إلى الوسامة أن يبحثوا عن الحب في مجموعات تكون فيها فرص الجمال أقل، وأن يلتقوا بأوساط محددة تشاركهم في الاهتمامات والهموم ذاتها

وفي دراسة نفسية قام بها العالم النفسي «ستانلي شاكتز» بجامعة «كولومبيا» أشار إلى أن العاطفة مرتبطة بالجسد، فالحب حين يحصل يحدث اضطراباً في الجسد\*.. كما تظهر على عاشق حركات سلوكية يمكن ملاحظتها إذا أمعن المرء في تأملها، وأحياناً تكون خافية.

وقد تبين علمياً أن الرجل هو أكثر اقتحاماً ومبادرة من المرأة، فهو الذي يبدأ ولا يشعر بالخرى والألم إذا قوبل بالرفض من النساء، بخلاف المرأة التي لا تجاوب معها الرجل؛ حيث تعتبر ذلك صند وجودها ذاته، فتشعر بإحباط نفسي شديد.

هذا، وتعتبر الدراسات النفسية أن الحب هو حالة مزاج يحدث حالات كيميائية في الدماغ البشري تقوم بإفرازات كيميائية في الجسد.. كما أن الحب يمكن أن يكون إفرازاً كيميائياً يتولى عملية التحريض عندما يلتقي الحبيب بهيبته.

\*\*\*

### \* التعبير الوجداني تجاه الأبناء والآثره :

انتهت دراسة أمريكية إلى أن التعبير الوجداني للأهل تجاه أبنائهم قد يكون سبباً مباشراً لظهور الفصام أو لانتكاسة المرض مرة أخرى.

وتؤكد الدراسة أن هناك نوعين من السلوك المتبع يؤديان إلى عواقب سيئة:

- الأسلوب الخائف أو العناية الفائقة، كأن يكون التعبير الوجداني عبارة عن سلسلة من الأوامر والنواهي التي تهدف إلى السيطرة على حياة الأبناء وسلوكهم.

---

\* يقول الأطباء : إن ما يشعر به الشاق من رعدة في الأطراف وزيادة في ضربات القلب وكثرة إفراز العرق والتوتر والتلق وتقلدن الشهوة هي نفسها الأعراض التي يشعر بها إنسان تناول طعاماً فاسداً أو تعرض لأزمة أو ضغط نفسي عنيف .. علماء النفس استعدوا إلى التحليل المبني وقالوا هذا صحيح، إن الشاق للذين من هذا النوع هم مرضى أكثر منهم محبين.

.. الإهمال الزائد أو العلوك التوبيخى... أى توبيخ الأهل لأبنائهم باستمرار وتصفيه أفعالهم وآرائهم .

وأثبتت الدراسة أنه لو تعرض الأبناء لأقل من ٣٥ ساعة أسبوعياً لمثل تلك المعاملة فى الأسرة ، فسَيَحْدُثُ انتكاسُ المريض حتى مع العلاج بنسبة ٤٢٪ أما إذا لم يكن خاضعاً للعلاج فسيبتكس بنسبة ٩٢٪ .

وفى حالة عزل المريض عن الأسرة ، فإن معدل الانتكاس يكون ١٢٪ فقط .

ولهذا السبب يميل أغلبqvصاميين للعيش بمفردهم بعد شفائهم .

\* \* \*

### \* الموسيقى وتأثيرها الفعال :

أثبتت الأبحاث العلمية بفرنسا .. أن للجسم يتفاعل مع اللغيمات الموسيقية المختلفة من خلال الأذن اليسرى... وأن هذه اللغيمات يكون لها أثر مهيج أو مهدئ.

وقد لوحظ أن تأثير الموسيقى الصاخبة على الجسم يمكن أن يكون ضاراً لدرجة التأثير على قدرة الشرايين الناجية للقلب على دفع الدم، الأمر الذى قد يؤدى إلى حدوث جلطة .. وعلى العكس لوحظ أن للموسيقى الهادئة لها تأثير فعال ومفيد على الوظائف الحيوية للجسم .

ومن الثابت علمياً أن الموجات الصوتية المنظمة يمكن أن يكون لها أثر علاجى فعال خارج مجال الرعى... وانطلاقاً من هذه الحقيقة تجرى بعض المحاولات لعلاج المصابين بالصمم والمرضى الذين يدخلون فى غيبوبة تامة باستخدام الموسيقى التى أثبتت نجاحاً ملموساً .

كما أثبتت الموسيقى فاعليتها فى علاج بعض الحالات النفسية، مثل الانطواء، وانقصار الشخصية . وذلك بعد أن تبين أن الموسيقى تساعد على التعبير عن المشاعر الدفينة، والمراعات الداخلية .

وقد شجعت النتائج الإيجابية لهذا الأسلوب من العلاج بعض المستشفيات على اعتماد العلاج بالموسيقى ضمن برنامجها العلاجي.. فطلى سبيل المثال سجل هذا الأسلوب نتائج طبية للغاية فى علاج حالات الانطواء بالذات؛ لأن تعلم الموسيقى وعزفها كان بالنسبة للمريض وسيلة اتصال أولية هامة ساعدته على تخطى مخاوفه من الاقتراب من الآخرين.

\* \* \*

### \* الحب لعلاج الاكتئاب عند الأطفال :

أثبتت كافة الدراسات والأبحاث النفسية أن الأطفال يولدون وعليهم علامات الاكتئاب الوراثى نتيجة لقلق الأم واضطرابها المستمر... ومن ثم ينعكس هذا القلق على الجنين وهو فى بطن أمه..... فالأم عندما تواجه أى صدمة تكتئب ويرتفع ضغطها وتسرع ضربات قلبها، مما يؤدى إلى زيادة هرمون «الأدرينالين» فى الدم، الذى يصل بدوره إلى الجنين من خلال الأوعية الدموية؛ لينقل معه بالتالى التوتر والقلق والعصبية والاكتئاب.

وتشير تلك الأبحاث إلى أنه يمكن تشخيص حالات الاكتئاب عند الأطفال من خلال بعض الأعراض، مثل الآلام الشديدة التى تصيب الطفل فى معدته، أو فى صورة العزلة، أو الانطواء أو الخوف من الكلام، أو الميل إلى الكذب، أو الكسل، أو اللامبالاة، أو الإحساس بالنقص أو الأرق، أو سرعة الغضب والانفعال، أو انخفاض المقدرة الاستيعابية، أو الأفكار السوداء، وقد يتطور الاكتئاب فيدفع بالطفل إلى السرقة.

لذلك يمكن أن تكون هذه التصرفات مؤشراً واضحاً يستدل به الآباء عند إصابة أبنائهم بالاكتئاب، خاصة إذا وضعنا فى الاعتبار عدم إمكان الأطفال التعبير عما يصيبهم من أمراض، خاصة الأمراض النفسية.

ومن هذا المنطق تنصح تلك الدراسات والأبحاث الآباء بضرورة زرع بذور الثقة فى نفوس أبنائهم، وضرورة عدم إساءة معاملتهم بالضرب أو الزجر المستمر؛ لأن العنف فى هذه الحالة لا يفيد بل يضر... وبالحالى ضرورة إظهار مزيد من الحب والاهتمام بهم، بحيث لا يهددهم شبح الاكتئاب.

وفى الوقت ذاته يجب عدم التعمادى فى تحليلهم، وأن نضع فى الاعتبار طبيعة نفسية الطفل وميوله ونزعاته، وما إذا كان مصاباً بالاكتئاب من عدمه، حتى يستطيع الآباء وضع خطة للتربية على أساس علمى سليم تدور حول الحب.... وخصوصاً بعد أن ثبت علمياً أن الحب هو العلاج الناجح لكل المشاكل التربوية، وفى مقدمتها الاكتئاب<sup>(١)</sup>.

\* \* \*

### • مشاهدة الطفل للتلفزيون أكثر من ٥٠ دقيقة تؤثر على قدراته العقلية :

أثبتت دراسة فرنسية حديثة أن الحد الأقصى المسموح به للأطفال الجلوس أمام التلفزيون دون أى تأثير سلبي هو خمسون دقيقة يومياً، وإلا أثر ذلك على قدراتهم العقلية.

وكشفت الدراسة التى أجراها البروفيسور «مارسيل روثو» : أساذ الطب النفسى للأطفال بجامعة «مارسيليا» .... أن هناك علاقة مباشرة بين التعثر الدراسى ونصف القدرة على التركيز عند الأطفال وبين فترة جلوسهم يومياً أمام شاشة التلفزيون.

ويؤكد البروفيسور «روثو» : فى أبحاثه المتضمنة- من خلال إحصائيات ورسوم بيانية بلورتها تلك الدراسات- أن التلاميذ المتفوقين فى المدارس لا تزيد فترة جلوسهم أمام الشاشة الصغيرة على ساعة يومياً فى الوقت الذى اتضح فيه أن التلاميذ الذين يعانون من التعثر الدراسى ويحصلون على أضعف الدرجات هم الذين يقضون أمام التلفزيون فترات كبيرة من الوقت تزيد على ساعتين أو ثلاث ساعات يومياً، حيث أوضحت الدراسة أن أكثر من ١٥ ٪ من الأطفال من سن ٦ إلى ١٤ عاماً قد صرحوا بمشاهدة التلفزيون أكثر من ساعتين يومياً.

وقد لاحظ البروفيسور «روثو» : - بعد وضع مجموعة من الأطفال لعدة أشهر تحت مجهر المراقبة- أن التعثر الدراسى يعدُّ أثراً من آثار الإفراط فى مشاهدة التلفزيون<sup>(٢)</sup>...

(١) مجلة زهرة الخليج الصادرة فى ١٩٩١/١٢/٢٢ (بصرف).

(٢) الآثار الأخرى التى أشارت إليها تلك الدراسة هى : الصعوبة، وفقدان القدرة على التركيز، والضعف السبى فىذاكرة الأطفال، إلى جانب اللزكون إلى السلبية، والاعتداء على عدم الحركة، والسمنة، والاضطرابات الهضمية بسبب تناول الطعام خلال مشاهدة التلفزيون.

فحصاً عن ذلك أن الطفل لا يتمتع بمتسع من الوقت للقراءة وإطلاق العنان لخيلاته وأحلامه، والتحدث إلى أهله ورفاقه، أو الترم وأداء الواجبات المدرسية في هدوء بدون تسرع، بسبب الإسراف من مشاهدة التلفزيون بلا حسيب أو رقيب .

لكن الأخطر من كل هذا هو أن مشاهدة التلفزيون فترات طويلة تؤدي إلى حدة عصبية الطفل بشكل واضح، وذلك بعد أن وضع البروفيسور «روثو» سلماً قياسياً للتعرف على درجة عصبية الأطفال، اتضح منه أن الأطفال الذين يشاهدون التلفزيون لمدة خمسين دقيقة لا تتمدى عصبيتهم درجة «الصفر» وفقاً لمعايير معقدة وضعها البروفيسور الفرنسي .

أمّا من تزيد فترة مشاهدتهم على ٦٠ دقيقة فتصل درجة عصبيتهم إلى واحد، في حين ترتفع هذه الدرجة إلى اثنين بعد تسعين دقيقة... وإلى ثلاث بعد ١٢٠ دقيقة .

وأثبت البروفيسور «روثو» أن الأطفال الذين يظلون مشدودين أمام شاشة التلفزيون لفترات طويلة لا يتعرفون إلا على خمسة رموز من عشرين رمزاً، طبقاً للاختبار المعروف باسم «اختبار راي».... في حين أن الأطفال الآخرين يتعرفون على جميع الرموز التي تعرض عليهم .

وتخلص الدراسة إلى أن التلفزيون مفيد للأطفال، ويزيد من حب المعرفة لديهم طالما أن فترة مشاهدتهم لا تزيد على خمسين دقيقة أو ساعة يومياً على أكثر تقدير خلال الأيام الدراسية .

\* \* \*

### \* أطفال الإعلانات :

أشارت الدراسات النفسية والاجتماعية إلى أن إعلانات التلفزيون أصبحت تأخذ اتجاهاً فيه نوع من المغالة في عرض السلع تأثير انفعالات المشاهد، وتولد لديه الشعور بالغيرة أو الحقد، أو الإحساس بالنقص... ولا سيما إذا كان المشاهد طفلاً، حيث تزاد رغبته الجامحة في الحصول على السلعة المطن عنها ، خاصة إذا كان في الإعلان طفل يقتله ويحاكيه في كل شيء، حتى في حركاته وأقواله التي تخرج أحياناً عن حدود التقاليد والأعراف الاجتماعية .

وعندما يكون الإعلان موجهاً للأطفال، وهم لا يستطيعون التمييز بين ما هو ضروري وما هو كمالي. فإن الأثر النفسي يكون شديداً جداً، مثل بعض المنتجات كالشيكولاته والبطاطس المقلدة «شيس»، ولعب الأطفال والألبان وغيرها.

إن المعلنين من خلال الإعلانات يريدون أن يلعبوا على وتر تطلعات الطفل وغريزة الأمومة أو الأبوة لإيجاد رغبات استهلاكية لما يطلعون عنه، بحيث يكون الطفل المشاهد قوة مناعضة؛ لأن الطفل بطبيعته عندما يشاهد طفلاً آخر يستخدم سلعة معينة تكون رغبته أقوى في محاكاته.

ولذا فمن الممكن أن يحدث الإعلان لدى الطفل المشاهد إحساساً بالإحباط؛ لأنه لا يستطيع أن يحاكي قريته الذي يخلق لديه سلوكاً استهلاكياً أكثر، ولا سيما إذا كان الطفل المشاهد فقيراً أو لا تستطيع موارد الأسرة أن تلبي رغبته.

وقد أثبتت الأبحاث أن الطفل يتذكر ١٠ ٪ مما يقرأ و ٢٠ ٪ مما يسمعه و ٣٠ ٪ مما يراه و ٥٠ ٪ مما يسمعه ويراه في نفس الوقت....

وأن الإعلانات هي أكثر ما يقدمه التلفزيون جذباً للطفل وتؤذيراً عليه بعد برامج الأطفال؛ ولذلك يكون للإعلان أثر كبير وفعال في إكساب الطفل اتجاهات وقيم وعادات وسلوكيات مختلفة.. وأنه نتيجة لجاذبية الإعلانات لدى الطفل فإنه يركز اهتمامه عليها، بل ويحفظ أيضاً كلمات الإعلان.

وقد أثبتت البحوث الاجتماعية.. أن الطفل الذي يشعر برغبة جامحة في الحصول على السلعة المعلن عنها.. ولا سيما إذا كانت تنطق بالأطفال.. قد يقع في صراع مستمر بين الإمكانيات الأسرية المحدودة وبين احتياجاته المتدفقة التي تتولد من الإعلانات، مما يؤدي إلى كثرة المشكلات بين الأطفال والأسرة... وقد تؤدي بالطفل أيضاً إلى ممارسة سلوكيات خاطئة كالسرقة مثلاً في سبيل الحصول على المال لإشباع رغبته في الحصول على السلعة المعلن عنها؛ لأن الطفل عادة ما يكون عبداً لرغباته، ويكون نسق القيم لديه

مازال غير قوى، فيحاول بوسائل غير سليمة الحصول على تلك السلعة التى أغراه بها الإعلان.

ومن ناحية أخرى يشعر الطفل المشاهد بنوع من حب التقليد، حيث يحاول أن يقلد باستمرار أطفال الإعلانات، ويعنى أن يكون فى مكانهم متمتعاً بالشهرة التى ينعمون بها، فيتملكه إحساس مستمر بالغيرة أحياناً... ولذا فقد تبين أن الطفل يحب أن يكون محط أنظار الآخرين، مثل طفل الإعلانات الذى تركز عليه الأنواء أكثر.

كما أثبتت البحوث النفسية والاجتماعية أن لاستخدام الطفل فى الإعلانات سلبيات عدة منها:

أولاً: أن الطفل الذى يظهر فى الإعلان قد يشعر بالفخر، أو ما يسمى بـ «النجومية، المبكرة»، وبالتالي بالتعالى على الأطفال المحيطين به.

ثانياً: تجعل الإعلانات هذا الطفل يكتسب قدراً من المال ربما يكون أكبر من راتب والديه.

ثالثاً: قد تصرف هذه الإعلانات الطفل عن استكمال تعليمه، أو تصرف انتباهه عن ضرورة العمل الجاد من أجل الحصول على الرزق، فضلاً عن وضع الطفل المعلن فى مواقف لا تتفق مع طبيعته وعمره، وخصوصاً بالنسبة للتفتيات الصغار اللاتى قد يستعملن «الماكياج» وأدوات الزينة، أو قد يؤذين حركات لا تليق بعمرهن.

وفى دراسة أخرى.. ظهر أن استخدام الطفل فى الإعلانات يشكل خطورة على شخصية الطفل ذاته، حيث يتم تعليمه منذ الصغر كيفية التمثيل أو ترغيبه فى احترافه مستقبلاً نظراً لسهولة هذه المهنة التى يشعر بها، وخاصة أن الطريق التقليدى للتعليم طويل وغير ممتع للطفل، وذلك بعد أن يسيطر التمثيل على عقليته.. فضلاً عن ذلك ما يمتاده الطفل من عائد مادى كبير يتقاضاه يجعله غير قابل للعودة إلى اللادخل، أو ممارسة حياة الطفولة الطبيعية التى يعتمد فيها على إعالة الأبوين له، وبالتالي تتكون بذرة الاستقلال الاقتصادى منذ أن يكون طفلاً، مما يؤثر بالسلب على شخصيته.

كما تبين أن اختلاط الطفل بالأجواء الخارجية.. وخاصة الفنية.. يجعله يكتسب عادات



وسلوكيات بعيدة عن طبيعة مرحلة الطفولة، مثل الجرأة في التعامل مع الآخرين التي قد تصل أحياناً إلى حد عدم الاحترام، أو الخروج من المنزل في مواعيد مختلفة قد تكون أكثر من اللازم، مما يؤثر على واجباته الأساسية، كالاستنكار، بجانب زيادة تطلعاته، وخاصة المادية، مما قد يدفعه إلى التمرد على الإمكانيات المحدودة داخل أسرته\*.

---

\* لذلك توجد بعض الأنظمة التي تمديد ظهور الأطفال في الإعلانات مثل دول شمال أوروبا التي تمنع ذلك، إلا إذا كان الإعلان يمس الطفل بشكل مباشر... وفي دولة مثل سويسرا تمليق المعلن الذي يستخدم أطفالاً بمشروبات شديدة تصل إلى السجون، كما وضعت اللجنة التجارية للفيديوات بأمرىكا قيوداً وحدوداً لاستخدام الأطفال في الإعلانات وملحت منعاً باتاً استخدامهم في الإعلانات الخاصة بالطبى والمواد السكرية؛ لأنها تعرض الطفل لمخاطر صحية.



## الباب الرابع

### المجال الفسيولوجي.... والنسائي

الفصل السابع : نتائج علمية تهم الأزواج  
الفصل الثامن : نسايات.



### نتائج علمية تهم الأزواج

- \* الشجار الزوجي علامة صحية
- \* الخناقات الزوجية تزداد حدتها مع ارتفاع نسبة الرطوبة
- \* الحب .. عملية كيميائية.
- \* طاقة الفرد الجنسية محددة.
- \* العلاقة بين الطعام والجنس.
- \* العجز الجنسي للرجال.
- \* ..... ومو موضوعات أخرى.



## \* الشجار الزوجي علامة صحية :

أثبت آخر الأبحاث الأمريكية في علم النفس أن الخلاف والجدل بين الزوجين هما سر نجاح حياتهما الزوجية، حيث يحاول كل منهما أن يقدم وجهة نظره التي تختلف عن رؤية الطرف الآخر.. وفي هذه اللحظة يشتعل الجدل وتبدأ المصادمات... وهذه علامة صحية تؤكد أن كلا الزوجين يشعر بحرية التعبير عن نفسه وعن غضبه.

ويتناول د. «جون جوفمان» أستاذ علم النفس بجامعة «واشنطن» المراحل الثلاث في الشجار الزوجي، وكيف يمكن أن يكون مفيداً أو هداماً، وذلك طبقاً لقواعد محددة كما يلي:

### - المرحلة الأولى:

بداية الاختلاف ونشوب للشجار..

المفيد :

عندما تتضارب آراء الزوجين لابد أن يعترف أحد الطرفين بموضوعة أن في وجهة نظر الآخر بعض الصحة... وهذا يمكن مناقشة التحفظات ونقاط عدم الاتفاق للتوصل إلى حل أمثل للمشكلة.

الهدام:

يكون الشجار هداماً في المرحلة الأولى عندما يعارض الطرفان بشكل مستمر وبدون محاولة الالتقاء في نقطة واحدة.

### - المرحلة الثانية:

ذروة الخلاف..

## المفيد :

عندما يصل الخلاف إلى قمته بين الزوجين يجب أن يحاول كل منهما فهم الآخر ومعرفة ما يدور بذهنه بنية حسنة، ويهدف الالتقاء.

## الهدام :

في هذه المرحلة قد يعمى الغضب المتشاجرين، مما يجعلهما يستسلمان لتفسيرات خاطئة لكلمات وآراء الطرف الآخر، بدون بذل أى جهد للتعرف على حقيقة ما يشعر به أو يفكر فيه.

## المرحلة الثالثة :

### نهاية المشاجرة ..

## المفيد :

لا بد في النهاية أن يقتنع الزوجان أو أحدهما برأى الآخر، وإذا لم يكن هذا ممكناً فيجب أن يتنازل طرف منهما عن وجهة نظره هذه المرة، وليس بالضروري أن يكون نفس الشخص هو المتنازل دائماً.

## الهدام :

ألا يلتقى الزوجان أبداً. وأن يقدم كل منهما رأياً مخالفاً لكل ما يراه الآخر. هذا، وتشير الأبحاث إلى أن كثيراً من الحالات التي توقعت لها الانفصال منذ فترة بسبب خلافاتها المستمرة قد تحسنت علاقاتها كثيراً وعاد الوئام بينهم\* .

### \* زيادة الرطوبة في الجو .. ماذا تعنى ؟ :

أوضحت دراسة علمية .. أن الخلافات الزوجية تزداد حدتها وتأخذ الشكل الحيواني مع ارتفاع نسبة الرطوبة .. كما أن الميل العاطفي بين الأزواج يضعف تماماً مع زيادة نسبة الرطوبة ..

---

• مجلة كل الناس في عندما الصادر في ١٧/١٢/١٩٩١ (بصرف).



ومن ناحية أخرى تصنيف الدراسة أن إنتاجية العامل تتأثر بشكل ملحوظ مع ارتفاع نسبة الرطوبة.

ومن المعروف أن ازدياد نسبة الرطوبة يمنع إفراز العرق الذي يخفف الشعور بسخونة الجسم وحرارة الجو، وبالتالي تتوتر الأعصاب ويزداد الضيق والقلق والملل النفسى.

وفى النهاية تنصح الدراسة بأن يحصل الإنسان على حمام دافئ فى الجو الرطب؛ حيث إن الماء الدافئ يساعد على إفراز العرق، كما أن الدورة الدموية تزداد حيوية ونشاطاً، مما يساعد على تكييف الجسم.

كما تنصح بضرورة تقليل كمية الطعام؛ لأنها تزيد من حرارة الجسم، وكذا الابتعاد عن المشروبات التى تحتوى الكافيين؛ لأنها تعمل على تقليل كمية الماء فى الجسم؛ ولأنها تساعد على إدرار البول بكثرة.

ثم تنصح الدراسة أيضاً بضرورة الاهتمام بارتداء الملابس القطنية، كونها أفضل فى فترة الصيف وزيادة الحرارة وارتفاع نسبة الرطوبة \*.

ومما هو جدير بالذكر أن هناك دراسة أمريكية أشارت إلى أن اعتدال المناخ يرتبط ارتباطاً مباشراً بحيوية الإنسان وسعادته... وأنه عندما تزداد درجة الحرارة على ٣٥ درجة مئوية وتزيد الرطوبة على ٧٠٪ يبدأ الإنسان يحس بالضيق، وتزداد هذه الحالة مع زيادة نسبة الرطوبة.. فضلاً عن ذلك كله فقد تبين أنه نتيجة لعدم تبخر العرق والاحتفاظ بدرجة حرارة الجسم - خاصة فى الطقس الحار- فإن هذا يقصد النظام الفسيولوجى الداخلى للجسم، ويطلع عنه بعض الأعراض المرضية، مثل التقلصات فى عضلات الجسم، والإحساس بالإرهاق لأقل جهد يبذل.

---

\* من الثابت علمياً أنه كلما ارتفعت درجة حرارة الجو زادت نسبة الرطوبة.. ومن المعروف أن مصدر الرطوبة هو المحيطات والبحار. كما تعتبر النباتات أيضاً مصدراً هاماً للرطوبة، فعلى سبيل المثال: مساحة أرض تبلغ خمسة فدانين يمكن أن تفرج ٢٠ ألف جالون من المياه، يمكن أن تملأ حمام سباحة بكامله فى يوم واحد.. كما أن الزاير الذى يخرج من الإنسان الحادى يسوى لكراً من الهوام المشبع ببخار الماء.

## \* الخيانة الزوجية :

أثبتت الدراسات الاجتماعية الحديثة أن ٧٠٪ من حالات خيانة الرجال سببها اقتصادي .. بمعنى أنه كلما زاد دخل الرجل فإنه يقبل على الخيانة بدون تأنيب من ضميره ؛ لأنه قادر على الإنفاق على أسرته وعلى المرأة الأخرى دون شعور بالذنب.

وأن هؤلاء الرجال غير المخلصين قد يكونون مثقفين، أو غير مثقفين، أو في مراكز لامعة، أو من المشاهير... وأن فضائح أمثال هؤلاء لا تخرج إلى النور إلا بعد رحيلهم ...  
أما في حياتهم فإنها تكون بمثابة الضربة القاضية.

وتذكر إحدى هذه الدراسات أن نحو ٢٦٪ من الأزواج للخائنين يخونون زوجاتهم مع أكثر من امرأة.... وأن خيانة الرجل تعتبر أكبر وأوسع من خيانة المرأة التي تخون لأسباب عاطفية<sup>(١)</sup> أكثر أو لشعورها بالإهمال والهجر من جانب الرجل .. أو للرد على خيانة زوجها لها.

وقد يكون دافع الخيانة عند المرأة هو سبب اقتصادي مثل الفقر، على النقيض من الرجل الذي تكثر خياناته عندما يجد المال يجرى بين يديه بوفرة.

\*\*\*

## \* الطلاق خطر على صحة الأزواج<sup>(٢)</sup> :

في لندن ... صدر بحث عن هيئة الدراسات الزوجية يؤكد أن الطلاق يكلف بريطانيا أكثر من عشرة بلايين جنيه سنوياً.. وهي التكلفة التي تتحملها الحكومة البريطانية لعلاج الأمراض النفسية والعضوية التي تنتج عن حوادث الطلاق... وتكون النتيجة الإحساس باليأس والفشل لدى الزوجين المطلقين، وأحياناً اللجوء إلى الانتحار، وفقدان الأمن العائلي بالنسبة للأطفال.

(١) هذا ويذكرنا بقول الممثلة السويدية الشهيرة «أنجريد بيرجمان» : «المرأة لا تحسب نفسها إلا لرجل أحبه» .  
(٢) يلاحظ أنه في بريطانيا يتأثر بمشكلة الطلاق ٣٥٠ ألف زوج وزوجة سنوياً، ومعهم ١٥٠ ألف طفل، كما أكدت البحوث الحكومية أن بريطانيا تفقد سنوياً ١٢٥ مليون جنيه بسبب تنويع المرتفعين الحكوميين عن أعمالهم نتيجة مشكلات الطلاق.

وجاءت نتيجة البحث الأخير مؤكدة أن طلاق الزوجين يؤثر على أطفالهما أكثر من موت أحد الزوجين\* .

ويطالب «الاختصاصيون» الحكومات بمعاملة مشكلة الطلاق كمرض خطير، وتنبية الجماهير إلى آثاره ومخاطره البالغة على الصحة النفسية والجسمية، وأن تعامل الحكومات خطورته كما تعامل خطورة الأمراض الوبائية الحديثة مثل الإيدز، وتتفق في إعلام الجماهير بتلك المخاطر مثلما تتفق على التعريف بالأوية الجديدة .

وقد حدد البحث الأخير النتائج المرضية للطلاق على الزوجين وأطفالهما، ومنها الإصابة بالمصداع الدائم، ونوبات البكاء والتوتر العضلي، وآلام الصدر وضعف القدرة على التفكير واللجوء إلى الخمر والتدخين، وزيادة نسبة الموت والانتحار، فضلاً عن الإصابة بالأمراض الخطيرة .

وبالنسبة للأطفال يصاب أطفال المطلقين بالجروح نتيجة الحوادث بنسبة أكثر من المعتاد، وذلك لفقدان الرعاية أو قتلها .. كما يصابون بقروح المعدة والتهاب القولون....

.....وهؤلاء الأطفال تكثر بينهم نسبة الانحرافات السلوكية وإرتكاب الجرائم الخطيرة والفتل في الدراسة والعمل .. وهم بصفة عامة يفتقرون الإحساس بالانتماء، ويستشعرون بأنهم متنبون لا يحبهم أحد.

\* \* \*

### \* الزوج الفوضوى طفل مدلل :

أثبتت الدراسات النفسية أن الزوج الفوضوى هو طفل مدلل لم يستوعب المعايير ونظم الجماعة خلال تنشئته الاجتماعية منذ الصغر، سواء في البيت أو المدرسة؛ لذلك فهو طفل في حاجة إلى إعادة تربيته وتعليمه مرة أخرى، وبالتالي إعادة توازنه الاجتماعي.

كما ثبت أنه فوضوى؛ لأنه يعتمد على غيره، ولديه اقتناع بأن هناك من يتحمل هذه الفوضوى، ويقدر على تحويلها إلى نظام.

---

\* مجلة الشرق الأوسط لصادرة في ١٨/١٢/١٩٩١ المجلد ٢٨٦ (بصرف).

وتخلص نتائج تلك الدراسات إلى أن الفوضى طفولة، وكسر للقانون العام الحياة، وشذوذ عن المألوف، وهروب من القواعد المتعارف عليها في المجتمع، ورفض للمعادن والتقاليد، وخلق في السياق العام.

والفوضى أسلوب حياة<sup>(١)</sup> يبدأ مع التكوين والتنشئة، إلى جانب عوامل التربية والبيئة وظروف المجتمع، فضلاً عن استعداد الشخص نفسه.

وهذا تكمن خطورة معاشة هذا الجو الفوضوي على الأطفال لرويتهم للأب يفعل كيشاء ولا يحاسب مما يجعلهم صورة منه.. ومن هنا يتأتى دور الزوجة التي تقع عليها العبء الأكبر في غرس قيم النظام فيهم، فضلاً عن دورها تجاه زوجها الذي يحتاج منها إلى صبر، وأن تتعامل معه باللين<sup>(٢)</sup> لا بالقوة أو العنف.

\* \* \*

### • الحب عملية كيميائية ١ :

في معامل الأبحاث بمعهد نيويورك اكتشف الدكتور «ميشيل ليبونتز» رئيس قسم الاضطرابات العصبية، أن الحب عملية كيميائية تتم داخل الجسم البشري.. وأفاد أن العلاج الكيميائي الذي حقق نتائج مذهلة في حالات الاكتئاب يمكن أن يستخدمه الطب في العلاقات الإنسانية لإقامة علاقة حب أرق وأجمل وأطول مدى بين المحبين.

وصاغ د. ليبونتز نظريته المثيرة في هذا الإطار:

### - في المرحلة الرومانسية :

التي تعد فترة الجاذبية الأولى في الحب يفرز المخ مادة كيميائية أطلق عليها اختصاراً

---

(١) الفوضى أنواع :

• الأول : فوضى للسلاسل المبعثرة .

• الثاني : فوضى للمواعيد غير المنتظمة .

• الثالث : فوضى للمشاعر وهي خليط من الحب والكراهية.. من للرخص والتبهرج .. من القرب والبعد .

• الرابع : فوضى الكلام .. أي ذكر كلمات بلا معنى ولا هدف غير منظمة وغير مترابطة .

• الخامس : فوضى للتراميل بمعنى محب وغير محب، وكرب من زوجته وكما يزيد ويراضها بلا أسباب!

• السادس : فوضى السلوك داخل البيت .

(٢) من الأسباب المزعومة التي وراء أهد أساتذة علم النفس : أن تبحث الزوجة إلى زوجها رسالة حب تقول فيها «امدح صديقاً ولا تحرف ما تقوله لسرف أصمالك على أنك طفل حتى تكبر» .

اسم (P. E. A) هي التي تحقق الشعور بالرضا والخفة والنشاط الوجداني في هذه المرحلة ..... ويتأثر هذه المادة بشعر الإنسان برغبة هائلة في الاقتراب من الطرف الآخر.

#### - في مرحلة الاستقرار العاطفي :

يقال إفراز مادة (P. E. A) وتذوب نشوة الإحساس الأول ويخفت الوهج، ويبدأ الجسم في إفراز مادة «الأندروفين» التي تساعد المحبين على التعرف على بعضهما البعض بصورة أفضل .. وفي هذه المرحلة يستمتع العشاق بالموسيقى والجلسات الهادئة.

#### - في مرحلة التوتر العاطفي :

تقل مادة «الأندروفين» في الجسم، وهنا تبدأ المتاعب، حيث يشعر أحد الطرفين بعدم الأمان والقلق وعدم الارتياح مع الطرف الآخر، ويغضب لأنه الأسباب، وأحياناً يفتعل المعارك والمشاجرات ..... وفي هذه المرحلة قد تتفاقم الخلافات بين الأزواج والمحبين فينتفون .

ويلخص د. ليبونتز نظريته في كلمات : يقل «الأندروفين» يقل الحب، وينعدم التفاهم.

ولكن يستطرد قائلا : في أحيان كثيرة عندما يقل إفراز «الأندروفين» ويفتر الحب، ويصل إلى مرحلة الخطر ينداب الماشق شعور بالخوف من فقدان الحبيب .. فيبدأ الجسم مرة أخرى في إفراز (P. E. A) ليعود المحب إلى المرحلة الرومانسية حيث الحب المتأجج والمشاعر المتوهجة.

الطريف أن هذه النظرية العلمية البحتة تؤكد الحكمة القديمة للجدة العجوز : «الخصام يحبس الغرام» أو «الخناق توأبل الحياة الزوجية» .

وهكذا تؤكد نظرية الحب الكيمائى أن المشاكل التى يتعرض لها المحبون سببها عدم التوازن فى كيمياء المخ<sup>(١)</sup>.

\* \* \*

### \* طاقة الفرد الجنسية محدودة ١ :

أثبتت التجارب العلمية.. أن طاقة الفرد الجنسية<sup>(٢)</sup> محدودة منذ نشأته الأولى، وأن الهرمونات الصناعية لا تؤدي إلى تغير يذكر فى النشاط الجنسي، وأن الإحياء هو الذى يلعب بطبيعة الحال الدور الأول فى هذا النشاط لدى من يقبلون على مثل هذه الهرمونات الصناعية.

وقد أوضحت الدراسات أن نسبة هرمون «التستوسترون» تزداد زيادة كبيرة ابتداء من مرحلة البلوغ وحتى سن الشباب، ولا تنخفض إلا بعد سن الخمسين.

وأن نسبة الانخفاض تقل بين كبار السن من الرجال الأصحاء الذين يعيشون حياة مستقرة؛ حيث إن نسبة التغير فى هذا الهرمون ضئيلة جداً... لذلك فإن الميل الجنسي لدى الذكور لا يتأثر تأثيراً كبيراً بالتقدم فى السن.

---

(١) فى مشروعه هذه النظرية تشرح كاتب هذا الحوار فى عيادة نسوية عام ٢١٠٠ فى إطار «كاركتينور» ساجر.

لغذاء عصرية تدخل عيادة طبيب نسوي مشهور:

- صباح الخير يا دكتور....

- صباح الخير، وبشكى من إيه؟

- شريف خطيبى يا دكتور تغير جداً.. زهقت منه.. أرغب فى تغييره وأفكر فى حب جلال جاردا.

- هل بيانات الأستاذ جلال معك؟ فالأفضل طبعاً أن تراجع بياناته أولاً قبل أن أصطوبه رلى.

- البيانات أعتقد أنها عند حضرتك.. جلال زارك منذ أيام لوختف من حبه لخطيبته.

- صحيح.. تكلمت، كيف حاله الآن؟

- تصن جداً.. هل تعتقد يا دكتور أننا نناسب بعض عاطفياً.

- أعتقد ذلك ولكن يجب أن تراجع بيانات جلال أولاً، على كل حال نبدأ الآن بحكاية خطيبك شريف.. خذى هذه

الأفراص ثلاث مرات فى اليوم، وبعد أسبوع تكربين سميت حيك لشريف تماماً، بعد ذلك خذى جرعات من هذا الدواء

لتقى فى غرام جلال.

(٢) من المعروف أن الرتيقة الجنسية تبدأ عن طريق الإثارة بالعين أو اللمس، ومن ثم ينتبه الجزء الأعلى من أحصاب المخ،

فيمسك بإشارته التى تشر على اللثة الدخامية أولاً، والتي تترجمها إلى أوامر تصدر إلى الضخية التى تفرز فى الدم مباشرة

هرمون «التستوسترون» الذى يؤدي إلى ارتفاع قدم فى عضو الذكورة محدثاً الانتصاب....

وقد أثبتت الدراسات التي أجريت على حيوانات التجارب<sup>(١)</sup> أن نسبة هرمون «التستوسترون» اللازمة لمباشرة الحياة الجنسية أقل بكثير مما يفرضه الجسم في حالته الطبيعية.

أما بالنسبة للمرأة فإن الإثارة الجنسية تحفز المبيض على إفراز هرمون «البروجسترون» في الدم مباشرة، وبالتالي يتهيأ الجهاز التناسلي لمباشرة وظيفته الجنسية.

ومن الثابت علمياً... أن الميل الجنسي عند المرأة يخفّض كلما تقدمت في السن، وبعد توقف المبيض عن إفراز هرمونات «الاستراديول» و«الاستروجين» بعد سن الأربعين... كما تؤدي أقرص منع الحمل إلى ضعف الميل الجنسي... وتقل كذلك رغبة المرأة الحامل، لانخفاض نسبة «الاستروجين» خلال فترات الحمل.

وقد ثبت أن لكل إنسان نظامه الهرموني<sup>(٢)</sup> المتكامل الذي يدخل في جميع العمليات الحيوية في الجسم، من نمو وشيخوخة، وحمل وولادة؛ ولذا فإن الإنسان السليم الصحيح المعافى هو الذي يتمتع بنظام هرموني متكامل نابع من غدد سليمة تعمل بشكل متوازن، وهذا يحتاج إلى نظام غذائي صحي يحتوي على جميع العناصر الغذائية المتوازنة.

\* \* \*

### • العلاقة بين الطعام والجنس :

أثبتت الأبحاث التي أجريت على خلاصة الجرجير أنه يحتوي على مواد «أوتاناتروفين» التي تساعد الغدة النخامية على تنبيه الجهاز الذكري، فضلاً عن كون الجرجير يحتوي على فيتامين «أ» و«ج»، كما أنه فاتح للشهية.

ولذا يُعد تناول الجرجير بشكل يومي مفيداً للرجل، وكذلك «الخن» و«زيت الخن» بالذات، حيث يقوى إفرازات الغدة النخامية التي تنبه الجهاز الذكري.

ومن هنا فقد تبين أن سكان الريف الذين يداومون على تناول الخضراوات - مثل الجرجير والخن - كل يوم، لديهم ميل جنسي عال ومعدل خصوبة أكبر من سكان المدن.

---

(١) قدرت هذه النسبة في فئران التجارب فوجد أنه يكفي لمباشرة الجنس ما بين عشر إلى ثلث كمية الموجودة بالدم وأن إعطاء جرعة أعلى من الهرمون لهذه المراتب لم يؤد إلى زيادة نشاطها الجنسي.

(٢) مصدر الهرمونات هو الغدد الموجودة في الجسم، والغدد الصماء بالذات، ومن أهمها الغدة الدرقية، والغدة النخامية، والغدة الليفية والغدة فوق الكلى، والمهاد والبروستاتا، والكبد والكلى، والخصية، والمبيض.

كما أثبتت الأبحاث أن البصل يحتوى على مادة فعالة تقيد هرمونات الذكورة «التستوسترون»، ففى معمل «الفارماكولوجى» بالمركز القومى للبحوث تم فصل المادة الفعالة للبصل، وحقت ذكور الفئران الصغيرة قبل البلوغ بهذه المادة، وكذلك الفئران الكبيرة البالغة... وكانت النتيجة.. أن الفئران الصغيرة ظهرت عليها أعراض البلوغ... أما الفئران الكبيرة البالغة فقد زادت عندها الحيوانات المنوية مع زيادة فى نمو الأعضاء الجنسية.

ولذلك تشير تلك الأبحاث إلى أن تناول الشخص لبصلة واحدة فى اليوم لمدة ثلاثة أشهر يساعد على زيادة نسبة الخصوبة لديه من جراء زيادة نسبة الحيوانات المنوية... ومن هنا فإن البصل ينشط الجنس عند الرجل ويزيد من قدرته على الانتصاب، كما يزيد من ميله الجنسي، وذلك لأنه يساعد على زيادة إفراز هرمون «التستوسترون».

أما بالنسبة لما أثير من أن تناول طيور الحمام، والجمبرى والاسناكوزا، والكوارع يزيد من النشاط الجنسي.. فقد ثبت أنها مجرد اعتقادات ليس لها أساس من الصحة.. حيث تعد من الأطعمة التى تحتوى على بروتينات وفيتامينات تمد الجسم بالطاقة والسعرات اللازمة التى تساعد على ممارسة مختلف الأنشطة والأعمال ومنها الجنس.

وإجمالاً فإن الغذاء الصحى المتوازن يساعد على الاحتفاظ بلياقة معينة ونشاط وقوة تجعل الشخص السليم يمارس الجنس بشكل طبيعى\*.

\* \* \*

### الضعف الجنسي .. والإيحاء :

أوضحت الدراسات النفسية أن النفس البشرية قابلة للإيحاء، وما يمكن أن يؤدى إليه من دور سلبي فى القدرة على الاستجابة الطبيعية للمؤثرات الجنسية، وخصوصاً بعد أن لوحظ أن كثيراً من الذين يشكون من الضعف الجنسي ثبت خلوهم من أي مرض عضوى يؤثر فى قدرتهم على الانتصاب.

«مجلة كل الناس»، فى عددها الصادر فى ١٢/٤/١٩٩١ (بصرف).



وقد ثبت أن أقصى صور الإيحاء التي يمكن أن يتعرض لها الرجل، خاصة في بداية حياته الزوجية تكون من الزوجة التي لها دور مهم في حياة الرجل الجنسية سواء بالسلب أو بالإيجاب ... فكما أن للزوجة القدرة على تثبيت الحقائق، فلها أيضاً القدرة على الإيحاء بعكس الحقيقة، سواء عن عمد نتيجة لعمد حب الزوج، أو محاولة عقابه، أو الإقلاق من شأنه .. أو كان هذا عن غير عمد نتيجة للجهل والتأثر بالخبرات المنقولة التي لا أساس لها من الصحة، والتي تجعل الزوجة ترحى إلى زوجها بأنه مريض بالضعف الجنسي، ويحتاج إلى العلاج، وهو أشد الأنواع تدميراً للرجل، إذ يصدر عن شريكة حياته التي يمارس معها الجنس، والتي يرغب في إشباع الفريضة الجنسية لديها، وهذا الإيحاء يرسخ في نفسه رسوخاً قوياً، ويجعله يعاني من مظاهر الضعف الجنسي إلى تحتاج إلى علاج نفسي طويل لإزالة آثاره.

ثم يلي ذلك في المرتبة الإيحاء من الزملاء والرفاق، وهم يتحدثون بشيء من المبالغة والمغالاة في قدراتهم الجنسية، موهين إلى المستمع إليهم أنه إذا لم يكن يتمتع بهذه القدرة والكفاءة الجنسية، فإنه مريض ويحتاج إلى علاج، وعليه أن يسارع إلى الأطباء المختصين طلباً للعلاج قبل فوات الأوان .. وهنا يرسخ الإيحاء في ذهن المستمع إليهم، وبالتالي يعتقد فعلاً أنه مريض بالضعف الجنسي، ومن ثم يبدأ في المعاناة الحقيقية من مظاهر الضعف وعدم الثقة بالنفس، فيلجأ إلى الأطباء ملتصاً بعلاجه من ضعفه الجنسي.

ومن ذلك كله يتضح أن قابلية النفس البشرية للإيحاء تمتد إلى تقبل الإيحاء الذاتي المبني على سماع ما يزر الثقة بالنفس نتيجة لجهل وعدم إيمان بقدرات خفية أودعها الله في الإنسان.

### أمراض الشرايين تؤثر على القدرة الجنسية \*

أثبتت الأبحاث الطبية الحديثة في التشريح ووظائف الأعضاء أن الدورة الدموية لها أهمية كبيرة لحدوث الانتصاب .. إذ أثبتت هذه الأبحاث المتقدمة أنه بمجرد حدوث

---

\* طبيبك الخامس: عدد أكتوبر ١٩٩١ (بصرف).

الانتصاب تتدفق إلى العضو كميات كبيرة جداً من الدم الشرياني، قد تصل إلى ستة أضعاف الكمية المعتادة التي تغذي.

وبالتالي أصبح واضحاً أن الأسباب النفسية ليست هي الأسباب الوحيدة للعُنة، بل إن هناك أسباباً مرضية كثيرة في الجهاز العصبي والجهاز الدوري، والهرمونات التي تسبب العنة ..

وقد أوضحت هذه الدراسات أن أمراض الشرايين المغذية للعضو تمثل نسبة كبيرة من الأسباب المؤدية إلى العنة وضعف الانتصاب.

وأنه لعلاج مثل تلك الحالات يمكن استخدام مادة البروستاجلاندين هـ<sub>1</sub>.. وهي مادة جديدة تؤدي إلى توسيع الشرايين بدرجة كبيرة .. وهي ليست لها أعراض جانبية أو أي تأثير على الأعضاء الداخلية مثل الكبد.

ولقد ثبت أنه مع استخدام هذه المادة عدة مرات تحسنت الدورة الدموية للكثير من هؤلاء المرضى، ولم يحتاجوا إلى تدخل جراحى .. ولكن مازالت هناك حالات لا تستجيب لمثل هذه الطرق العلاجية، وأصبح من الضروري التدخل الجراحى الذى يعتبر غير مشجع - حتى الآن - باستثناء عدد قليل من الحالات، مثل حالات الحوادث التي تؤدي إلى إصابة شرايين العضو.

\* \* \*

### العجز الجنسي للرجال:

أشارت الإحصاءات إلى أن من بين كل عشر حالات طلاق يوجد ست حالات منها سببها العجز الجنسي، وأن مضاعفات هذه المشكلة وآثارها الاجتماعية أصبحت من أخطر المشاكل الزوجية.

ففي أحد الأبحاث التي قُدمت في المؤتمر الدولي لأمراض الذكورة<sup>(١)</sup> ... إشارة إلى

---

١ - انعقد بالقاهرة مؤتمر دولي لأمراض الذكورة نُقش خلاله ٦٠ بحثاً علمياً عن أسباب وعلاج العجز الجنسي عند الرجال .. وقد أعلن خلاله أكثر من ٢٠٠ خبير وأستاذ متخصص في علاج لأمراض الذكورة أن العجز الجنسي مشكلة لها عواقب وخيمة تهدد كيان الأسرة وتسبب في زيادة معدلات الطلاق.

أن ٢٥ ٪ من أسباب العجز الجنسي ترجع إلى العوامل النفسية، أو الجهل بالثقافة الجنسية واتخدام الوصى بها<sup>(١)</sup>... وأن ٧٥ ٪ منه لأسباب مرضية وعصبوية.

وأن الخطأ الشائع عند كثير من الرجال هو استخدام المواد المخدرة لزيادة الكفاءة الجنسية، ولكن الأبحاث التي أجريت على مسمى المخدرات أثبتت أن هرمون «التستوسترون»<sup>(٢)</sup> يقل عن المستوى العادى عندهم .. والسبب أن المواد المخدرة والمهذلة تؤثر على خلايا «الهيپوثالاميك» المنشطة لهرمون التيربيض، وبالتالي تؤثر على الهرمون الذكري نفسه. كما أن المراكز الحسية بالمخ تنظم عملية إفراز «التستوسترون» وأى شلل فى نشاطها يحدث عن طريق المخدرات يؤدى إلى الاختلال فى إفرازها.

وأكدت أبحاث أخرى نوقشت فى المؤتمر أن المخدرات تقلل أيضاً من نسبة هرمون «الكورتيزون» مما يسبب الخمول وقلة الحيوية والنشاط، مما يحرق أداء العملية الجنسية من البداية .. كما يسرى نفس الشيء على الأدوية المهذلة للأعصاب، والتي يتناولها البعض لمدة طويلة تصل إلى سنوات عديدة.

كما تبين أن التدخين المفرط له آثاره الضارة، بالإضافة إلى ما يسببه من ترسيب وانسداد فى شرايين القلب تمنع تدفق الدم إلى الجهاز الذكري بالكمية الكافية، مما يؤثر على النشاط الجنسي للرجل الذى يدمن التدخين.

ومن الأبحاث التى قدمت أيضاً فى المؤتمر .. بحث يؤكد على أن الهرمونات الصناعية التى تباع على شكل عقاقير فى أوروبا لتقوية الجانب الجنسي فى الرجل ماهى إلا عملية خداع ووهم، بل هى أحد أسباب العجز الجنسي نفسه، والسبب أن طاقة الفرد

(١) من المعروف أن الجنس علم يدرس فى جامعات أوروبا، وله أسس وأفراد يجب أن يعرفها الشخص العادى، بغضنل تقدم العلم أمكن الكشف عن أسباب العجز الجنسي المتعددة، والتي من أهمها التشخيص المتأخر الذى لا يحدث إلا بعد أن تقع الكثرة، والسبب هروب الرجل الشرقى بالذات من مواجهة الطبيب، ونظرته المتخلفة إلى لمشكلة على أنها عيب وأن فى مواجهتها إقتصاصاً من رجولته؛ لأنه يربط بين الرجولة والقوة الجنسية ربطاً خاطئاً، وإنهك يلجأ للرجل إلى علاج نفسه إما بالوصفات «البالية» أو يتناول المخدرات أو المهذلات، حيث يعتقد أنها تنشطه جنسياً... ويغدو يلجأ إلى تناول الهرمونات الصناعية بدون استشارة طبيب مختص، وقد يجرى وراء «موضعات» الأدوية التى تباع فى بوتيكات أوروبا، وربما يدفع مئات من الدولارات لشراؤها دون أن يَقدّر خطورتها.

(٢) هو الهرمون الذى يؤدى إلى توارد الدم فى السخر الذكري محدثاً الاتئصلب ثم التقيام بوظيفة الإئصااب.

الجنسية محددة منذ نشأته الأولى، ومن هنا لا تؤدي الهرمونات الصناعية إلى تغيير يذكر في النشاط الجنسي - وإنما الإحياء هو الذي يلعب الدور الأول في هذا النشاط، وقد تؤدي إلى اضطراب في إفرازات الغدة الدرقية مما يعوق النشاط الجنسي.

ولذا حذر البحث المقدم من استخدام هذه العقاقير التي غالباً ما يلجأ إليها الرجل بدون إشراف طبي..

كما ثبت علمياً - من بحث آخر - أن ارتفاع ضغط الدم، وهبوط القلب، ومرض السكر من الأمراض التي تسبب القصور الجنسي، فنبأ عن مضاعفاته.

وكذلك أمراض الأوعية الدموية، واضطرابات الهرمونات وأمراض الجهاز العصبي المركزي .. ولذلك أشار البحث إلى أن الإنسان السليم الخالي من الأمراض يمكن أن يتمتع بنشاط جنسي معتدل مهما كانت سله\* .

وقد دلت الأبحاث على أن كبار السن الأصحاء الذين يعيشون حياة سهلة وبسيطة بعيداً عن أمراض القلب، والشيخوخة، والذين يتناولون الأطعمة الصحية التي تحتوي على البروتينات والفيتامينات وغيرها من العناصر الغذائية، لا يحدث عندهم تغييرات في نسبة هرمونات الذكورة، ولا يفقدون الميل نحو الجنس، بل قد يستمر لديهم النشاط الجنسي إلى ما بعد ٧٠ سنة.

كما تبين أن الوراثة تلعب دوراً كبيراً في ثبات الهرمون الذكري خلال الأعمار المختلفة لعياة الفرد؛ لذلك فإن الميل الجنسي في الذكور لا يتأثر بكبر السن طالما توافرت الحياة الصحية السليمة ..

وتناول أحد الأبحاث المقدمة أثر استعمال المرأة اللولب المانع للحمل بشكل غير صحى وعلمى .. فقد تبين أن الزوجة إذا تركت اللولب بدون متابعة من الطبيب المختص، فإنها

\* من الثابت علمياً أن الإصابة ليست معدية سن ولكنها مرتبطة بالصحة العامة، حيث يبدأ النشاط الجنسي من سن ١٦ سنة ويستمر إلى ما بعد سن ٦٠ سنة بشكل طبيعي وعادي لأن الأشخاص كان سليماً ولا يعانون من أي مرض.

تصاب بأنواع من الميكروبات والالتهابات التي تؤثر على العضو الذكري عند الرجل،  
وتصيبه بالتآلي بالضعف دون أن يدري.

وقد حظرت دراسة علمية من تناول بعض أنواع الدجاج واللحوم المستوردة التي يتم  
تغذيتها بحبوب «تعزيز العمل»، أو بعض أنواع الهرمونات التي تساعد على سرعة  
التسمين، حيث قد أوضحت البحوث أنها تصيب الرجال بالضعف الجنسي والعقم. والسبب  
أن أنسجة هذه اللحوم تحتوي على نسب من الهرمونات التي إذا تكرر تناولها لعدة سنوات،  
فإنها تؤثر على إفرازات الغدة النخامية والدرقية، مما يمنع إفرازات هرمون  
«التستوسترون» عند الرجل .. و«البرجستون» عند المرأة.

ولذلك طالبت تلك الدراسة أصحاب المزارع والمراعى بعدم استخدام الأعلاف التي  
تحتوى على أى نوع من الهرمون .. كما طالبت الناس بالتأكد من مصادر مختلف أنواع  
اللحوم والدجاج ..

غير أن دراسة علمية أخرى قد ركزت على العوامل النفسية كأحد الأسباب الجوهرية  
للعجز الجنسي، والتي لا تقل عن نسبة ٢٥ ٪ من أسباب العجز الجنسي في مجمله، وبينت  
الدراسة أنه ينتشر بين طبقة المثقفين والمفكرين والمتعلمين والعلماء أكثر من طبقة  
الفلاحين أو العمال .. والسبب - كما أشارت للدراسة - أن الذين يفكرون هم أكثر الناس  
عرضة لأمراض القلق والتوتر والاكتئاب النفسى .. وهذه الأمراض تضعف النشاط  
الجنسى ... فى حين أن البسطاء من الناس من الذين لا يتعرضون لضغوط الحياة  
النفسية، ويقبلون عليها ببساطة ودون عقد يمارسون الجنس بطلاقة مهما كانت أعمارهم .

ففى دراسة مقارنة بين مجموعة من العلماء والمفكرين وبين مجموعة من عمال  
البهاء، اتضح أن الرغبة الجنسية تزيد عند هذه الطبقة التي يعتمد نشاطها على القوة  
العضلية أكثر من الذين يعتمدون على القوة الفكرية. إلا أن الدراسة ذهبت إلى أن لكل  
حالة أسبابها الخاصة التي تختلف من شخص لآخر، ولكن النتيجة التي أشارت إليها أنفاً  
إنما هى بشكل عام.

وقد تناول أحد البحوث آخر ما توصل اليه العلم الحديث فى علاج عدم الانتصاب، أو ما اصطلح عليه بـ «العجز الجنسي».... وهو عبارة عن حقن\* تؤخذ فى العضو الذكري نفسه تساعد على اندفاع الدم فى الجهاز الذكري، وتقوى العضلات المحيطة به حتى يتم الانتصاب.

وبالنسبة لمرضى السكر.. فقد نصح البحث بضرورة مواجهة مضاعفات مرض السكر حتى لا تتدهور الحالة إلى عجز جنسى.. وذلك بوضع برنامج علاجى وغذائى مطويل الأمد حتى يمكن تجنب المضاعفات التى تسبب العجز الجنسي، مثل إصابة الجهاز الذكري بالالتهابات الداخلية.. أو حدوث تغييرات فى الأوعية الدموية تمنع تدفق الدم بشكل طبيعى فى هذا المكان

كما توصل العلم الحديث إلى إمكان الالتجاء إلى الوسائل الجراحية الحديثة لعلاج العجز الجنسي، مثل جراحات الفتح والعيوب الخلقية، ولا سيما اختفاء الخصية، أو وجود الأورام بها، أو تعلق الخصية فى مكان غير طبيعى.. أو جراحات ربط الأوردة فى الجهاز الذكري وتسليلها، وزرع جهاز صغير يضخ الدم فى هذه المنطقة ويساعد على الانتصاب.. وذلك كله بجانب علاج الاضطرابات الهرمونية.

\* \* \*

### \* العلاقة الجنسية والحمل \*

ثبت علمياً ضرورة الامتناع عن العلاقة بالجنسية فى الأشهر الثلاثة الأولى إذا كان الحمل مهدداً بالسقوط، كأن يكون قد حدث إجهاض قبل ذلك فى الشهور الأولى.

وكذلك يستحب الامتناع عن اللقاء الجنسي فى الأسابيع الثلاثة الأخيرة، حيث تبين أن السائل المنوى للرجل يحتوى على مادة «البروستاجلاندين» وهى مادة تسبب التقلصات الرحمية، مما يسبب الإجهاض فى الشهور الأولى أو الولادة المبكرة.

---

\* تتكون من مركبات كيميائية جديدة تم اكتشافها فى الولايات المتحدة الأمريكية، وهى من مركبات «البابافرين» والبروستاجلاندين.. ويلاحظ أن هذه المركبات لها آثار جانبية تمتد بنسبة ١٠% بين الرجال.. وأن كل شخص يحتاج إلى كمية معينة منها تختلف عن الكمية التى يحتاج إليها الشخص الآخر؛ لذلك لا يمكن استعمالها إلا تحت إشراف طبي دقيق.

## \* هرمون وراء بعض حالات العقم :

اكتشاف علمى جديد يعتبر آخر ماتوصل إليه العلماء الأمريكيون فى مجال العقم عند السيدات، وهو أن هناك اضطرابا فى هرمون محين يدعى «البرولاكتين»<sup>(١)</sup> وهو المسئول عن إفراز اللبن فى ثدى الأم للرضع.

وقد أثبتت الأبحاث أن الزيادة فى هرمون «البرولاكتين» تؤدى إلى اضطراب الدورة الشهرية، وأعراض أخرى مثل الصداع الشديد وضعف الإبصار، أو وجود لبن فى الثدي مثلاً بدون أن تكون السيدة حاملاً أو مرضعاً، فضلاً عن أعراض أخرى متمثلة فى زيادة الوزن، وظهور الشعر فى الوجه والبطن والظهر، واضطراب للجانب النفسى الذى يتضح بوجه خاص فى مشاعر الاكتئاب.

كما ثبت أن هناك عوامل قد تؤدى إلى زيادة إفراز هرمون «البرولاكتين» مثل تناول بعض العقاقير المهدئة أو المضادة للاكتئاب... أو وجود ورم حميد فى الغدة النخامية<sup>(٢)</sup> يتسبب فى خلل التركيبية الكيميائية لإفرازات الغدة، وبالتالي يحدث اضطراب فى إفراز الهرمون... كما أن أمراض الكلى تؤدى أيضاً إلى هذا الاضطراب فى الهرمون.

وكذا يؤكد العلماء الباحثون أن سر الهرمون الذى كان مجهولاً إلى حد بعيد بدأ يكتشف عنه اللغاب... وأن المشكلة التى كانت تعانى منها كثير من السيدات أصبحت أقل حدة بعد التعرف على أسباب العقم الحقيقى.

وتزداد الدلائل العلمية على وجود ارتباط قوى بين زيادة نسبة هرمون «البرولاكتين» فى أجسام النساء غير الحوامل أو غير المرضعات وبين الإصابة بمرض مسامية العظام<sup>(٣)</sup>.

---

(١) «البرولاكتين» هو هرمون مهم يتجه للجزء الأمامى من الغدة النخامية وظيفته الأساسية تنبيه ثدى المرأة للرضع لإفراز اللبن... وهو يسطى أحياناً للأشهاد عند صعوبة الإرضاع، كما أنه يساعد أيضاً أثناء العمل على المحافظة على إمداد الجسم بما يلزمه من «البروجسترون» وهو هرمون أنثوى ضرورى للولادة الطبيعية.

(٢) الغدة النخامية موجودة بقاع الدماغ، وهى غدة صغيرة صماء بخصائية للشكل تؤثر فى الجسم، وتقوم بحرض الغددتين على تكوين اللبن لدى المرأة.

(٣) أى تصبح هشة مخزفة.

ويشير الباحثون إلى أن هذا مرجعه إلى تأثير البرولاكتين على كثافة العظام، أو أن السيدات اللاتي يتوقف لديهن الحيض تقل فيهن أيضاً مادة «الإستروجين».

وهناك دراسات أخرى ترى أن هناك صلة غريبة بين الحالات النفسية والعصبية من ناحية، وبين زيادة نسبة هرمون «البرولاكتين»\*. فقد وجد الدكتور «جون ماتوكس» مدير قسم الغدد الصماء والعقم بالمركز الطبي بجامعة «روشستر» البريطانية أن الحالة النفسية لمرضىات كن يعانين اكتئاباً قد تحسنت بعد تماطى دواء معين سيطر على إفراز «البرولاكتين»، وخفض مستوياته... وأنه عندما أوقف الدواء لوحظ ارتفاع حالة الاكتئاب. ومع ذلك، فإن النتائج تشير إلى أن هذا الهرمون الأنثوى العجيب لا يزال يحتاج إلى مزيد من البحوث والدراسات حتى تكتشف مكوناته جميعها.

\* \* \*

#### • عقم المرأة :

أشارت الدراسات العلمية إلى أهمية مدة الزواج عند تمرى أسباب عدم حدوث الحمل... فإذا مضى عامان على الزواج بدون إنجاب طفل فتكون فرص حدوث الحمل حوالى ١٢%.. وبعد مضى سبع سنوات من الزواج يكون احتمال حدوثه ضعيفاً للغاية. وقد دلت الإحصائيات على أن ٧٠% من المتزوجات يحملن خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الزواج... ونسبة ٨٠% : ٨٥% بعد مضى ستة أشهر، وما تبقى من يحملن فى السنة الثانية من الزواج...

وأنه إذا انقضت سنة كاملة على الزواج ولم يتحقق الإنجاب، ورغم الانتظام فى الاتصال الجنسي وعدم أخذ الاحتياطات ضد الحمل، عندئذ يحق للزوجين أن يستفسرا عن عدم حدوث الحمل ويطلبوا المساعدة؛ ولذا يستدل من الأرقام السابقة أن السنة الأولى من الزواج تكون الفترة الكافية للحكم على قابلية الإخصاب عند غالبية النساء.

ومن الثابت علمياً... أنه لكى تتم عملية الخصوبة والحمل عند المرأة يجب أن يتوافر لديها هذان الشرطان:

---

• هو هرمون يحمى للعظام كما هو معروف لدى المتقاعسين.



أولاً: انبساط بويضة سليمة من المبيض .

ثانياً: انتقال تلك البويضة دون مانع أو حائل خلال إحدى فتاتي «فالوب» حتى تصل إلى الرحم، ولكي تنطلق البويضة من المبيض يجب ألا تكون هناك صرائق تمنع حدوث التبويض<sup>(١)</sup> .

وقد ثبت علمياً أن للعوامل النفسية دوراً كبيراً في إحداث العقم، إذ يمكن للإجهاد النفسى التأثير على العلاقة القائمة بين الدماغ والغدد النخامية والمبيض محدثاً اضطراباً في وظيفة المبيض، أو محدثاً تشنجاً في البوقين قد يعيق الحمل.

كما ثبت - مؤخراً - أن المواد الناتجة من تحلل الحيوانات المنوية في رحم المرأة وامتصاص الغشاء المخاطي الرحمي لها يؤدي إلى تكون أجسام مضادة للحيوانات المنوية عند المرأة تقتل الحيوان المنوى . وبالتالي تمنع الحمل .. أى أنه أصبح لديها مضادة ضد المسائل المعوى لزوجهـا، ولذا قد يحدث إذا تزوج كل منهما شريكاً آخر أن يتمكن من الإنجاب!

\*\*\*

### • هرمون «البرولاكتين» وعقم الرجل :

ثبت علمياً أن زيادة نسبة إفراز هرمون «البرولاكتين»<sup>(٢)</sup> في الدم يؤدي في أحيان كثيرة إلى زيادة إفراز اللبن من الثديين وعدم انتظام الدورة الشهرية واضطراب عام في هرمونات المرأة، وبالتالي إلى العقم.

(١) هناك أسباب كثيرة لعدم التبويض، منها أمراض تضرر بها المرأة وتكثر بها خلايا الدماغ والغدد الصماء، كالغدة النخامية والدرقية، وخلايا المبيض، والجمهاز التناسلي، وهذه كفيلة بأن تؤدي إلى اضطراب الدورة الشهرية وانتظام التبويض بحيث تكون المحصلة الأخيرة للعقم.

كما أن هناك أسباباً مهبالية تمنع عملية الاتصال الجنسي كضيق فتحة المهبل، أو زيادة حموضة المهبل، أو التهاب المهبل نفسه .. أو أسباباً عرقية كالتهاب عنق الرحم، أو نقص إفرازات عنق الرحم التي تساعد على لفتقال الحيوانات المنوية عبر الرحم إلى البوقين .. أو أسباباً مبيضية كالإصابة بالورام مبيضية، أو حدوث عطب في خلايا المبيض .. أو أسباباً رحمية مثل نقص في تكوين الرحم أو حدوث التهاب به ..

(٢) يفراز هرمون «البرولاكتين» من الغدة النخامية في الدماغ والذي يتحكم في إفرازه من هذه الغدة هو جزء من الدماغ المتوسط يسمى «ما تحت المهاد» Hypothalamus

كما أن زيادة نسبة هذا الهرمون بشكل ملحوظ عند الرجل تؤدي إلى إفراز اللبن من حلمتيه، وتعطيل إفراز هرموني "LH و TSH" اللذين يسهلان وينشطان إنتاج وإفراز الهرمون الذكري الذي بدوره ينمى الخصيتين والغدد الداخلية الذكرية..... فإذا كانت نسبة هذين الهرمونين قليلة في الدم بسبب ارتفاع البرولاكتين، انخفض إنتاج هرمون "الستوسترون"، وبالتالي قل إنتاج ونمو الحيوانات المنوية، مما ينعكس سلباً على عملية الإنجاب، ويكون سبباً من أسباب عقم الرجل.

### • هرمونات الجنس وعلاقتها بالفيتامينات :

ثبت علمياً أن هناك علاقة بين الفيتامينات وهرمونات الجنس .. فقد لوحظ أن الهرمونات الجنسية عند المرأة "الاستروجين" تنشط في تأدية وظائفها في وجود فيتامينات "ب<sup>1</sup>، ب<sup>2</sup>، د، هـ" .. وأن نقص هذا الهرمون يؤدي إلى اضطراب في الدورة الشهرية، ويقلل إدرار اللبن لدى المرضع.

وكذلك فإن نقص فيتامين "ب<sup>1</sup>" يؤثر على الهرمونات الجنسية عند الرجل .. ويقلل من "التيامين"، الذي يؤثر على الغدد التناسلية، وقد يفقد الرجل من جرائه الرغبة الجنسية.

ومن الجدير بالذكر أن الفيتامين يوجد في القشرة الخارجية للحبوب .. الأرز والقمح والفول والمكسرات وبعض الخضراوات كالبصلة والبطاطس والسبانخ والجزر، كما يوجد في مصادر حيوانية هامة، في اللحم والكبد والسمك والبيض\* .

### أفضل سنوات الإنجاب :

وهناك أبحاث علمية أخرى أجريت حول تأثير سن الأب والأم على الكفاءة العقلية للابن أثبتت أن أفضل سن للإنجاب بالنسبة للأب هي سن الثلاثينيات .. أما أمراً فقرة للإنجاب فهي ما بين الخمسين والستين .. وما بين السابعة عشرة والتاسعة عشرة .

٧ مجلة كل الناس الصادرة في ١٧/٤/١٩٩١ (مصرف).

أما بالنسبة لسن الأم فقد أثبتت الأبحاث أن ليس لها أي تأثير على الكفاءة العقلية للجنين

### **الحمل بعد سن الأربعين لا يخوف منه :**

بعد سلسلة من التجارب الطبية توصل الدكتور «ستيفان لاندز» من «فلوريدا» إلى حقيقة مؤداها أن الحمل بعد سن الأربعين لا يشكل خطراً على صحة المرأة أو صحة الجنين، ولكن بشرط أن تكون هي وزوجها بصحة جيدة، وأن تكون دورتها الشهرية منتظمة.

ويشير الدكتور «لاندز» إلى أن اضطراب الدورة الشهرية يعنى وجود خلل في الإفرازات وينتج عن ذلك الخل نتائج صحية ضارة هي التي قد تصيب المرأة الحامل أو الجنين .. ثم يضيف قائلاً: إن النوم العميق الكافى له علاقة وثيقة بالحفاظ على سلامة المرأة الحامل وسلامة جنينها.



## الفصل الثامن

---

### نسائيات

- \* المرأة أكثر عرضة للأحزان !
- \* لماذا تبكى النساء أكثر من الرجال؟
- \* ضعف المرأة يجذب الرجل.
- \* كذب المرأة حول حقيقة عمرها.
- \* المرأة العاملة تقسو على أطفالها.
- \* آلام أسفل الظهر أكثر لدى النساء.
- \* ضرورة الفحص الدورى على لدى المرأة.
- \* .....ومو ضوعات أخرى



## « المرأة أكثر عرضة للأحزان :

أثبتت الدراسات النفسية .. أن المرأة أكثر عرضة للأحزان من الرجال .. لفى فترة المراهقة تزداد الأحزان لدى الفتيات، حيث تكون المشاعر لديهن مرهقة متطرفة .. إما بالسعادة الغامرة .. وإما بالتعاسة والحزن والميل إلى البكاء، وخصوصا فى وقت الدورة الشهرية.

أيضا تزداد الأحزان بتقدم المرأة فى العمر<sup>(١)</sup> ومعاناتها من الوحدة، وأمراضها، مثل الاكتئاب الذى يظهر بمجرد فقد الزوج أو أحد الأبناء، حيث تشعر تبعا لذلك بقلة قيمة الحياة فى نظرها أو قائمتها.

كما تبين أن فترة الاكتئاب والأحزان تزداد لديها فى الفترات التى يقل فيها الضوء ويقصر فيها النهار الذى يتميز به موسم «الشتاء»<sup>(٢)</sup> ... وهو ما يسمى بـ: الاكتئاب الموسمي.

## « لماذا تبكى النساء أكثر من الرجال ؟ :

تشير أحدث النظريات العلمية إلى أن بكاء المرأة أكثر من بكاء الرجل يرجع إلى الهرمونات، وخاصة هرمون «البرولاكتين» الذى ينظم إفراز اللبن وينشط نمو أنسجة الثدي... وأن هذا الهرمون يفرزه الجسم كرد فعل للتوتر والأحزان ومشاعر الاكتئاب التى تكتابها.

(١) أو ما يُعرف باسم «أزمة منتصف العمر» .. أر لحزان للمرأة بعد من الأربعين.

(٢) ولاحظ أن تلك الحالة عامة بالنسبة للرجال والنساء بوجه عام .. وذلك ما يفسر شعورنا بالسعادة عند تباشير الربيع وقرب قدوم فصل الصيف.

والغالب علميا أن هرمون «البرولاكتين» يرتبط بالبكاء، وأن ارتفاع نسبته في الجسم كثيرا ما يسبب انقطاع الدورة الشهرية...

فقد لاحظ الباحثون أن سيدة كانت تبكى كثيرا بدون سبب واضح أو لأتفه الأسباب، وكانت الدورة الشهرية منقطعة عنها نتيجة لارتفاع نسبة «البرولاكتين» \*... فتم إعطاؤها عقارا لخفض نسبة «البرولاكتين» فعادت إليها الدورة، وعاد معها تماسكها وعدم إضرارها للدموع بالغزارة التي كانت تذرفها من قبل. من هذا أدرك الباحثون أن هناك صلة بين هرمون «البرولاكتين» والدموع، بعد أن عكفوا على دراسة هذه الظاهرة. وأكدت النتائج ما اكتشفوه

### \* ضعف المرأة يجذب الرجل ! :

أظهرت دراسة حديثة أشرفت عليها عالمة النفسية د. إيزا كارلي، .. أن الفداء المتروكة المستخدمة لكلمات تعني كلمات أخرى والمترجمة عن آرائها في بعض الأحيان، أكثر إقناعا للرجل من تلك التي تظهر الثقة بالنفس!

وأن ضعف المرأة يجذب الرجل .. وجعلها يضاعف من جمالها وتأثيرها عليه!

وأشارت الدراسة إلى أن اللزد في الكلام يزيد من قدرة المرأة على التأثير في الرجل الذي يفضل الكلام الداعم المبط الذي يوحى بعدم الثقة، وبالتالي تكسب رضاء الرجل بسرعة.

.... ولذا فإن تكيف المرأة مع رئيسها الرجل يكون أسرع من تكيفها مع رئيسها المرأة.

أما المرأة التي تحتل موقعا قياديا فلا تحتاج إلى أى كلام «مبط»، أو أى تردد أو نعمة في الكلام توحى بعدم الثقة أو عدم الكفاءة.

---

ه المعروف أن هرمون البرولاكتين موجود عند كل من الرجال والنساء .. ولكن الباعثين في الولايات المتحدة الأمريكية اكتشفوا أن نسبته ترتفع لدى الفتيات بالمقارنة بالأولاد.



## \* شخصية المرأة من ملابسها :

أكد علماء النفس أن ما ترتديه المرأة يحدد اتجاهاتها في الحياة وقسفتها العملية أو الأخلاقية .. كما يحدد مدى جديتها، خاصة في مجال الدراسة أو العمل .

فقد تبين أن المرأة التي ترتدى ملابس محتشمة في مجال العمل تعكس مدى احترامها لتعاليم دينها وللثقافة المحافظة .. كما تعكس احترامها لذاتها وللعمل، فضلا عن أنها تتمتع بقدر أكبر من الصحة النفسية .

وقد لاحظ علماء النفس أن المرأة التي ترتدى الملابس ذات «الجوب» القصيرة، أو تكون عارية الذراعين، أو ترتدى الملابس المتبرجة أو الملابس الغريبة الألوان أو الخطوط - هي من النوعية التي تعاني من صفات الشخصية الهستيرية أو المصابة بمشاكل عاطفية أو عاطفية .. كما تعاني من الإقبال على التطرف في الموضة والأزياء \* .

\* \* \*

## \* كذب المرأة حول حقيقة عمرها :

أشارت بعض الدراسات إلى أن عدد النساء اللاتي يكذبن حول أعمارهم يكون أكثر بعد سن الخامسة والثلاثين، حيث يترددن في الإفصاح عن أعمارهن الحقيقية .

وأن نسبة ٣٥% من السيدات عينات البحث قد أكدن أنهن لا يفكرن أبدا في الكشف عن حقيقة العمر. ويؤكدن أن الكذب حول العمر مفيد عمليا في بعض الأحيان، وإن كان يخلق العديد من المشاكل في أحيان أخرى؛ لأنه يثير الشك حول ألوان أخرى من الكذب تقدم عليها المرأة.

وأن نسبة ٤٠% من النساء يكرهن الإجابة بالصدق أو الكذب، ويحاولن تجاهل هذا

هذا المنطق يكرها بمراف مدير إحدى الشركات عندما فكر في طريقة لاختبار مجموعة جديدة من المرشحات بعد أن تقدمت مائة فتاة وسيدة نجهن كلهن في الامتحانات والاختبارات العملية والنظرية.

ومن أجل تعيين صفهن سيدات من بين المائة التالجات طلب المدير من مساعديه أن يختاروا الفتاة والسيدة المحتشمة ... وعندما سأله مساعوه عن السبب في إختيار المحتشمات منهن واستبعاد صاحبات الملابس القصيرة والتفريية ... قال للمدير : إنني أرغب في توظيف فتاة تهتم بعملها قبل أن تهتم بنفسها وألفاتها إلى حد ما ... لذلك فضلت الفتاة المحتشمة الهادة. ومن هذا أكتت مجموعة أسطواء النفس وطعم الاجتماع مشروية أن تسم طالبة للوظيفة في أي مكان بالحكمة والابتعاد عن تطرف الموضة.

السؤال المزعج جداً، والذي قد يسبب لهن نوعاً من الارتباك والحيرة، وبالتالي يفصلن عدم الإفصاح عن حقيقة العمر بأسلوب «دبلوماسية».. في حين أن ١٠٪ من عينة البحث قد أجبن إجابات غير متوقعة؛ إذ أجمعن أنهن يقدمن على الكذب حول العمر، ولكن بزيادة فيه هذه المرة... وأن الهدف من تلك الكذبة كسب الثقة خاصة في مجال العمل.

هذا، وعند اتخاذ قرار حول الكذب في حقيقة العمر يقول: د. ستيفن تشوارتز أستاذ علم النفس بجامعة «توماس جيفرسون»: إن علي المرأة أن تفكر في ثلاثة عوامل قبل أن تكذب حول عمرها وهي:

- من الناحية النفسية: هل سيساعدها الكذب في الحصول على رجل أو على وظيفة معينة؟

- من الناحية النفسية: هل سيجعلها الكذب تبدو أكثر رضا عن نفسها أو أقل رضا؟

- من الناحية العلمية: هل هناك احتمال بأن يكتشف الآخرون حقيقة الأمر، وما الأثر الذي سيخلفه ذلك؟

ومن هنا يحذر د. ستيفن، من الكذب حول حقيقة العمر، سواء أكان هذا الكذب بالزيادة أم بالنقصان، حيث إن المرأة التي تمارسه تتعرض للسخرية بعد أن يكتشف الآخرون أمرها، ومن ثم عدم الثقة فيما تقوله مستقبلاً\*.

\* \* \*

### \* المرأة والإجهاد:

أثبتت الاستطلاعات الميدانية التي أجريت حول أوضاع النساء العاملات أنهن بسبب عملهن المزدوج يتعرضن للإجهاد أكثر من الرجال. فقد تبين أن المرأة عندما تكون في وظيفتها تفكر في مسؤوليات منزلها وأولادها ومشاكلهم، وهذا ما يسبب لها الإجهاد النفسي والبدني.

ويشير استطلاع بريطاني حول هذا الموضوع إلى أن النساء في سن ٣٥ - ٤٤ هن أكثر تعرضاً للإجهاد من الفئات الأخرى؛ حيث إن ٥١٪ منهن يعانين من الإجهاد في حين أن نسبة الرجال الذين يعانون من الإجهاد وفي نفس العمر لا تتجاوز ٣١٪.

---

\* ميثاق الجمال: مكتوبة بريدا فريدمان (بصرف).

ويؤكد الخبير البريطاني د. هيوثويل جونز أن شعور المرأة بالإجهاد تكون له تأثيرات ضارة على صحتها على المدى الطويل، فضلا عن ضعف الجسم وتعرضها للإصابة بالعقم.

وتتصح البحوث العلمية المرأة المجهدة بالحرص على أخذ حمام ساخن بالتمدد في الحوض «البانيو» أو صب الماء على الجسم لفترة معقولة.. وبالحرص على تناول كوب من شاي الأعشاب المهدئة، كالنعناع أو الينسون... كما تتصح أيضا بمحاولة تعلم تمارين رياضية والاسترخاء على نغمات موسيقية هادئة رقيقة.. وذلك بعد عمل «مساج» خفيف لجسمها، ثم الذهاب مبكرا للفراش<sup>(١)</sup>.

\*\*\*

### \* المرأة العاملة تقسو على أطفالها \*

أكدت الأبحاث الاجتماعية أن المرأة العاملة أكثر قسوة وضربا لأطفالها؛ حيث إن اضطراب الأم إلى العمل والخروج، ثم عودتها مرهقة إلى المنزل لتواجه أهواء منزلية أو طفلا لا يكف عن صراخه، أو مشاغباته - يجعلها تفقد انزائها وحوافها، فتواجه أزمات نفسية حادة قد تؤدي بها إلى ضرب أطفالها ضربا مبرحا، قد يقضى إلى جروح أو عاهات.

ثم عللت تلك الأبحاث ذلك بأن مشاعر المرأة - عندما لا تستطيع القيام بوظيفتها كأم بسبب انشغالها بالعمل في الخارج - تتراوح بين الضيق، وتأنيب الضمير، والشعور بالذنب، والقلق والاكتئاب والحزن، والرغبة في ترك العمل، أو العطف الزائد على الأولاد على سبيل التعويض، أو اللطافة في أداء أعمال المنزل والمهارة فيه؛ حرصا على إرضاء نفسها وزوجها وأسرتها، ولتدلل على أن العمل لم يأخذها من البيت، مما يؤثر على صحتها ويحولتها فيما بعد، فتقع فريسة للإجهاد والإرهاق.

وقد ذكرت إحدى المجلات الدورية البريطانية<sup>(٢)</sup> أن مستشفيات أوروبا وأمريكا يوجد بها عدد كبير من الأطفال المضروبين ضربا مبرحا من أمهاتهم<sup>(٣)</sup>.

(١) مجلة سبتي للسادة في ١٢/١/١٩٩٢ (مصرف).

(٢) مجلة «بيكاسين» الطبية التي تصدر دورية في بريطانيا.

(٣) لم نشر أي إحصائيات في مصر أو للبلاد الإسلامية إلى حدوث ذلك بالنسبة للأمهات تجاه أبنائهن، وإن كان العمل ضروريا للمرأة فيكون فيما تصلح له وبما يتفق مع طبيعتها الإنسانية، حتى لا تصاب بالآثار السلبية والنفسية.

## \* المرأة لا تفضل الرئيسة !:

أثبتت الدراسات النفسية والاجتماعية أن المرأة لا تفضل أبداً أن يكون رئيسها في العمل امرأة ... في حين أن الرجل يقبل على مضمض أن تكون رئيسته امرأة، ولو إلى حين .

وفي دراسة نشرتها إحدى المجلات الفرنسية<sup>(١)</sup> - أوضحت أن المرأة في محاولاتها لإثبات قدرتها على العمل كرئيسة أو مديرة تدقق أكثر، وتتأخر في اتخاذ القرارات، وتصور أحياناً أن سبب فشلها أو إخفاقها في أي مشروع هم المرموسون والمرعوسات وتكون النتيجة أنها لخوفها هذا وتلقها تكون أكثر قسوة وأقل عطفاً ورحمة، فتعاقب بشدة ويعلى صوتها في العمل كثيراً.

\* \* \*

## \* لا تقبل المرأة المنافسة من صديقة !:

وهناك دراسة عجيبة يقدمها مدير معهد الأبحاث السلوكية في جامعة جورجيا، الأمريكية عن صداقة النساء أوضح فيها أن المرأة قد تقبل المنافسة والهزيمة من الرجل .. أو امرأة أخرى غريبة عنها .. أو من زميلة في العمل ليست صديقة مقربة .

ولكن لا تقبل المنافسة من صديقتها الحميمة مطلقاً، حيث تعتبر ذلك عدواناً جسيماً، وتمزيقاً للعلاقة الطيبة التي تربطها معها .

وقد دلت تلك الدراسة على أن الصداقة<sup>(٢)</sup> تفتح باب المقارنة بين المرأتين بشكل جازح لإحداهما<sup>(٣)</sup>.

## \* الحذاء ذو الكعب العالي:

أثبتت البحوث والدراسات التي أقام بها أطباء جراحة العظام والعمود الفقري الأمريكيون أن وضع القدم في حذاء ضيق من الأمام ذي كعب عال ضار بالنسبة

(١) مجلة دمي، Elle الفرنسية.

(٢) قد يفسر هذا من عدم وجود صداقات نسائية قوية تطول، كما هو الحال في صداقات الرجال.

(٣) مجلة أكتوبر الصادرة في ١٩٨٨/٩/٢٥ - العدد ٦٢٢ (تصرف).

للأصابع، حيث إن توزيع ثقل الجسم يكون غير سليم؛ إذ أن معظمه ينتقل من منطقة الكعبين إلى منطقة الأصابع .. التي تكون متقاربة إلى بعضها البعض داخل الحذاء الضيق من الأمام، مما يزيد من تركيز الوزن على الأصابع، والإبهام بصفة خاصة، مما يحدث تشوهات بإبهام القدم، حيث يظهر الثورم المعروف باسم «الكالو» مع انحراف الأصبع للداخلية الخارجية جهة الأصابع الأخرى.

وأنه باستمرار الضغط على هذه المنطقة يزداد الثورم في الحجم، وتلتهب الأنسجة تحت الجلد، ويتكون كيس زلالي فوق رأس المشطية، ويزداد انحراف الإبهام الخارجى... وتسمى هذه الظاهرة علمياً بـ «ظاهرة انحراف القدم الوحشية»\* حيث يكون الإبهام القدامى منحرفاً للخارج بدرجة كبيرة... ويستمر الانحراف في الزيادة تدريجياً لیبداً في الضغط على الأصبع الثانية من أصابع القدم إلى أعلى، محدثاً تشوهاً آخر به، وبالتالي يفقد دوره في تحمل وزن الجسم الموزع عليه في الحالات الطبيعية التي لا تعاني من هذا الانحراف أو التشوه بالإبهام، مما يزيد الحالة سوءاً، وبالتدرج تحدث تشوهات بالأصبع الثالثة، وأحياناً الرابعة، وهكذا، فضلاً عن زيادة حجم «الكالو» عند رأس المشطية...

ويؤدي ذلك إلى ضعف أربطة القدم، وفقدان قوة القدم، وذلك بجانب التشوهات المشار إليها.

#### • تساقط شعر المرأة:

أثبتت البحوث العلمية .. أن شعر المرأة بعد سن الأربعين، أو ما يسمى خطأً «سن اليأس» - يتأثر بالتغيرات الهرمونية والحالة النفسية لها، فقد تبين وجود علاقة بين سن اليأس لدى المرأة ومسقوط الشعر بنسبة ٥٠% في حين يبدأ الشعر في السقوط قبل هذه السن بنسبة ١٥%

• الجدير بالإشارة أن القدم وإحدى متشابهيان إلى درجة كبيرة من ناحية للتركيب الأساسي للعظام، وكذلك المفاصل؛ حيث إن التركيب العظمي الهيكلي واحد، من ناحية اللغد، وتكوين المفاصل الكبيرة والمتوسطة، ثم الصغرى الطرفية، والتي تربط بين العظמות المكونة لهذا الهيكل العظمي .. كذلك مسارات الأوتار والأوعية الدموية والأعصاب واحدة تقريباً .. ولكن الاختلاف في الشكل حدث بما يتناسب مع وظيفة اليدين في الأعمال المنهكة، والاحتياجات اليومية المعروفة، مما يتناسب أيضاً مع الجانب الفسيولوجي لثقل تلك الأعضاء.

وقد تبين أن درجة كثافة الشعر تقل تدريجيا مع تقدم السن، وأحيانا يتراجع الشعر في مقدمة الرأس إلى الوراء فتتسع الجبهة، بدون أن يؤثر ذلك على المنظر العام للمرأة.

كما تبين أن تكرار شد الشعر بعنف واستعمال المكواة بكثرة أو بطريقة خطأ يجعل يسقوط الشعر بعد سن الأربعين بوجه خاص .

وأكدت تلك البحوث أن تغطية الشعر أو ما يسمى بـ «الحجاب» الذي يوضع على الرأس يحافظ على الشعر بصورة أفضل.

وبالنسبة لصبغات الشعر ... فقد أشارت الدراسات إلى نوعين من الصبغات.

أولهما : الصبغات النباتية، مثل الحناء، وهي تتميز بالأمان والفائدة وعدم الإضرار بفروة الرأس .

ثانيهما: الصبغات الكيميائية، وهي تعد أكثر استعمالا من غيرها، لاستمرارها أطول فترة ممكنة، وإن كانت تسبب في بعض الأحيان أضرارا بالغة؛ حيث إنها تحتوي على نسبة عالية من ماء الأوكسجين الذي يضر نفاذ جزيئات الشعر، مما يؤدي في النهاية إلى تقصيفه، فضلا عن التعرض للإصابة بحساسية الجلد.

وفي دراسة أخرى ... ثبت أن ترك فروة الرأس دون غسل أكثر من ثلاثة أيام يؤدي إلى تحلل الدهون الموجودة على سطح الجلد إلى أحماض دهنية ذات تأثير ضار جدا بشعر المرأة؛ ولذا تنصح الدراسة بالاهتمام بغسل الشعر حسب طبيعته ودرجة حرارة الجو، فإذا كانت البشرة دهنية يكون المعدل ثلاث مرات، وإذا كانت جافة يكون مرتين \* .

---

(١) إن فروة الرأس تحتوي على ما بين ١٠٠ إلى ١٢٠ ألف شعرة تتجدد كل أربع إلى خمس سنوات، ويزم ذلك بطريقتين تتابعتا .. ولين معدل سقوط الشعر حوالي ٥٠٠ شعرة أسبوعيا .. وفي حالة غسل مرتين في الأسبوع فإن معدل السقوط يصبح ٢٥٠ شعرة في كل مرة.

ويلاحظ أحيانا أن معدل سقوط الشعر أكثر مما هو متوقع قد يستمر عدة أسابيع، وربما عدة أشهر بسبب سوء الأحوال النفسية أو البدنية للمرأة، كما أن الولادة تؤدي إلى سقوط الشعر بسبب التغيرات التي تحدث في جسم المرأة.

## • استخدامات تضر شعر المرأة:

أثبتت التجارب أن استخدام سائل «البلم»<sup>(١)</sup> باستمرار بدون فترات متقطعة يسبب عتامة في القرنية، وذلك عندما يكون بتركيز ٢ ٪ .. ولذلك يفضل تخفيف «البلم» بالماء عند استخدامه، ثم شطف الشعر جيدا بعد ذلك ..

وأن «كريمات» فرد الشعر هي مادة كيميائية تتفاعل مع بروتين الشعر لتؤدي إلى فرده والتخلص من نتوحيته وتجاعيده، إلا أنه إذا ازدادت كمية المادة المستخدمة منه فإن تأثيرها على الشعر يكون خطيرا، حيث يتآكل الشعر ويتقصف، ويصبح كما لو كان محروقا أو غير متجانس في الطول، فضلا عما تسببه هذه «الكريمات» من التهاب شديد في جلد الرأس ويصليات الشعر وجذوره ...

وأن استخدام «الدولوه» بكثرة لشد الشعر ووضعه في فورمات معينة يسبب في تساقط الشعر، وخصوصا في أكثر الأماكن جذبا ..

كما أن استخدام «السبشوار»<sup>(٢)</sup> بكثرة يؤدي إلى تقصف الشعر وتشقق أطرافه وإضعاف بصلياته، مما يؤدي إلى تساقطه ..

كذلك استخدام المكواة لفرد الشعر له تأثيره الضار على بروتين الشعر، مما يسبب تقصف الشعر وتشقق أطرافه .

## • أخطار فحص الأم الحامل بالأشعة:

أشارت الدراسات العلمية الحديثة إلى ضرورة عدم تعريض الأم الحامل للفحص بالأشعة التشخيصية في منطقة الموضع وأسفل البطن، وخاصة في أول شهرين من الحمل، حيث اتضح أن للجنين حساسية خاصة للإشعاع.

وقد أثبتت الشواهد التشخيصية أن أمهات الأطفال المصابين بسرطان الدم قد تعرضن

(١) «البلم» عبارة عن سائل يحتوي على مواد كيميائية تساعد على سهولة تشييط الشعر وإكسابه لمعانا.

(٢) «السبشوار» هو استخدام الهواء الساخن في تجفيف الشعر وتسريحه .

للفحص بالأشعة التشخيصية أثناء فترة الحمل ... ويمثل استخدام الأم الحامل للناظر المشعة خطراً محققاً، ومؤكدا حدوثه بالنسبة للجنين .

ويعتبر استخدام الفحص بالموجات فوق الصوتية بديلاً لا استخدام الأشعة التشخيصية والناظر المشعة للأم الحامل تطوراً مهماً، حيث يمكن تجنب الأخطار المخيفة التي قد تصيب الجنين<sup>(١)</sup> .

\* \* \*

### \* حب الشباب<sup>(٢)</sup>:

أثبتت الأبحاث العلمية أن هناك علاقة بين استعمال وسائل الماكياج، من جانب المرأة وانتشار حب الشباب لدى الجنس اللطيف، حيث وجد أن ٣٠% من النساء اللواتي يستعملن أدوات الماكياج يصبن بحب الشباب، وبخصوصاً في المنطقة السفلية من الوجه .

أما العلاقة بين حب الشباب وتناول أنواع معينة من الأكل، والإكثار من المواد الدهنية، كالتشيكولاته والقهوة والمكسرات، والقول بأنه يؤدي إلى ظهور حب الشباب، فقد اتضح حديثاً أن هذا غير صحيح، حيث ظهرت نظرية حديثة تنفي أن تكون هناك علاقة بين أنواع من الطعام وحب الشباب الذي يزداد بتناول المواد الدهنية، وازدياد حب الشباب في هذه الحالات راجع للعامل النفسي، حيث تزداد الحالة سوءاً عندما يتعرض الشخص لأزمات نفسية حادة.

(١) طبيبك الخاص، عدد أغسطس ١٩٩١ (بصرف).

(٢) يعتبر حب الشباب مرضاً مجهول السبب، ولكن هناك نظريات كثيرة في هذا الصدد أهمها : ازدياد إفراز الهرمونات الذكرية والموثقة أثناء فترة البلوغ .. وهي فترة ظهور المرض، حيث تؤدي هذه الهرمونات إلى زيادة في حجم وإفراز الغدد الدهنية، وتؤدي كذلك إلى متبق في التقرات الدهنية التي من خلالها تصل الإفرازات الدهنية إلى الجلد، فيؤدي ذلك إلى تجمع الدهون وانتفاخ في الغدد الدهنية، حيث تقوم البكتريا الجلدية بتحويل الدهون الثلاثية إلى دهون أحادية وثلاثية، وإلى أحماض دهنية حرة .. وهذه الأحماض الدهنية، المرة هي أحد أسباب التهاب الجلد، وذلك بعد تلفهاار للغطاء الدهنية، وانتشار هذه الأحماض في المنطقة المحيطة بالغدد الدهنية فتؤدي إلى ظهور حب الشباب.

وهناك عدة أنواع من حب الشباب، منها نوع يسمى بـ «حب الشباب السبكتيكي» ويظهر في أماكن الضغط والاحتكاك في الجسم، وقد يصيب من يستعملون ملابس ضيقة، وبخصوصاً أعلى الفخذ، كما يصيب سلكي الشاحبات الكبيرة، حيث يظل الماكياج وراء مقود السيارة لساعات طويلة، فيصاب بظهور حب الشباب .. وهناك نوع آخر من أنواع حب الشباب يسمى بـ «حب الشباب الشمعي»، وهو يصيب العمال والميكانيكيين الذين يتعاملون مع الدهون والشحوم في تصنيع السيارات أو للصناعات .. وهناك نوع يظهر عند تملأى الأدوية .. ونوع شائع عند النساء يزداد بظهور الدورة الشهرية، إضافة إلى أنواع أخرى كثيرة.



فمن الثابت علمياً، أنه عندما يتعرض الإنسان لأزمات نفسية حادة تصاحب ذلك زيادة في إفراز الهرمونات، ومنها «الكورتيزون» الذي له دور في حب الشباب «الكورتيزوني»، ولهذا لا توجد علاقة بناتا بين الأكل وحب الشباب، حيث يستطيع المصاب بحب الشباب أن يأكل ما يشاء من الأطعمة<sup>(١)</sup>.

وقد أشارت تلك البحوث إلى أن معظم الحالات عند التعرض لجو حار وجاف تتحسن، إذ أن لأشعة الشمس دوراً في إزالة الطبقة «الكيراتينية» العليا المسببة لضيق أو إغلاق القناة الدهنية، وكذلك الأشعة فوق البنفسجية تؤدي إلى قتل البكتيريا الجلدية التي تلعب دوراً رئيسياً في التهاب الجلد... ولكنه وجد أنه عندما يتعرض الإنسان لجو حار ورطب فإن هذا يؤدي إلى ظهور نوع من أنواع حب الشباب يسمى بـ «حب الشباب الاستوائي»...

وقد ثبت علمياً خطأ المقولة التي تزعم بأن حب الشباب يزول بعد الزواج، حيث ليس هناك أي دليل علمي على ذلك على الإطلاق، وإنما هي مجرد تكهنات.

كما أشارت البحوث إلى ظهور عدة أنواع من العقاقير لعلاج حب الشباب، أهمها عقار جنديد<sup>(٢)</sup> من مشتقات فيتامين «أ».

وقد تبين أن هذا العقار له فعالية كبيرة في علاج أحد أنواع حب الشباب، الذي يسمى بـ «حب الشباب الكيسي»<sup>(٣)</sup>.

كما ثبت فعالية عقار آخر طرح في الأسواق في السنوات الأخيرة، يسمى بـ «مضادات الأندروجين»، وهو عقار يقلل من دور هرمون «الأندروجين»<sup>(٤)</sup>.... ويضاف إلى هذا الدواء كذلك هرمون «الاستروجين»<sup>(٥)</sup>. حيث يستعمل لعلاج حالات حب الشباب

(١) مجلة التمريض العدد ٣١٦ (بصرف).

(٢) ولكن دعاب على هذا العقار الآثار الجانبية؛ إذ يؤدي إلى اضطراب في الكبد، وإلى جفاف وحكة في الجلد، وتساقل الشعر مع الأم في المفاصل.

(٣) هو نوع قوي يؤدي إلى تشوهات في الجلد.

(٤) هو الهرمون الذكر الذي يلعب دوراً رئيساً في حالات حب الشباب.

(٥) هو الهرمون الأنثوي.

وعلاج حالات الشعر الزائد والخشن ، كما يستعمل كحبوب لمنع الحمل ... وهذا العقار يستعمل للمرأة دون الرجل.

وتتصح الدراسات الطبية مرضى حب الشباب بعدم فتح هذه الحبوب وعصرها ، حيث يؤدي ذلك إلى انفجار الغدد الدهنية وازدياد التهاب الجلد ، وبالتالي إلى ظهور ندب وتشوه فى الجلد ، لذا يجب عدم لمس مكان الإصابة بتاتا واستعمال الصابون الطبي الذى يحتوى على مواد مطهرة تساعد على قتل البكتيريا الجلدية ، ولها القدرة على تجفيف الجلد ، وخصوصا عندما يكون الجلد دهنيا \* .

\* \* \*

### \* آلام أسفل الظهر أكثر لدى النساء :

أكدت دراسات طبية حديثة أجريت بقسم الروماتيزم والطب الطبيعي بكلية الطب بجامعة «المنصورة» ... أن عدد النساء اللاتى يصبن بآلام أسفل الظهر ضعف عدد الرجال ، ويرجع ذلك إلى أسباب خاصة بهن ، مثل تكرار الحمل والولادة والسمنة والأعمال المنزلية ... فقد تبين أنه أثناء الحمل تفرز الحامل هرمونات تعمل على ارتخاء أربطة أسفل الظهر ، فضلا عن الوضع الذى تتخذه الحامل ويجعل مركز ثقل الجسم يقع خلف المنطقة المقنية من العمود الفقري ، نظرا لبروز البطن إلى الأمام ، مما يشكل أحمالا إضافية على هذه المنطقة .

كما أنه من المعروف أن نسبة الكالسيوم التى يستهلكها الجنين أثناء الحمل من الأم قد تؤدى فى بعض الأحيان إلى نقص كبير فى هذا العنصر اللازم لصلابة العظام ، مما يشكل عاملا آخر من عوامل زيادة نسبة آلام أسفل الظهر .

وتتصح تلك الدراسات الأمهات الحوامل بضرورة التعرض لأشعة الشمس لفترات

\* يلاحظ أن الصابون المادى يؤدى إلى إزالة الطبقة الدهنية من الجلد ، ويؤدى فى النهاية إلى تقشرها وسقوطها ، وهذا بالتالى يساعد على فتح الفتحات المنيقة .. وبالتالي فإن كثرة استعمال الصابون فى مثل هذه الحالات غير مطلوبة . هذا مع الإشارة إلى أن دور الصابون فى علاج حب الشباب دور ثانوى ، حيث إن الدور الأساسى هو فى استعمال التقشير الذى قوت من قبل طبيب مختص .

مناسبة، لغنائها بالأشعة فوق البنفسجية اللازمة لامتنصاص عنصر الكالسيوم الذى ينتفع به الجسم من الغذاء.

### \* المرارة عند المرأة تتعرض للتعب أكثر من الرجل:

أثبتت الأبحاث والدراسات الطبية .. أن المرارة عند المرأة<sup>(١)</sup> تتعرض للتعب أكثر من مرارة الرجل أثناء فترة الخصوبة، والقدرة على الحمل والإنجاب.

أما فى المرحلة التالية من العمر فتتساوى مرارتا المرأة والرجل فى مدى تعرضهما للتعب والالتهاب وتكوين الحصى.

ولقد تبين أن السبب فى تعرض المرأة للإصابة بالمرارة فى سن الحمل والولادة أن هرمونات الأنوثة تؤدى إلى استرخاء عضلات المرارة، بحيث يكون انقباضها غير متكامل، الأمر الذى يساعد على تواجد السائل المرارى لفترة طويلة داخل المرارة، مما يؤدى إلى امتصاص جدار المرارة للماء بكثرة، وبالتالى يزيد من تركيز الكوليسترول، داخل المرارة فحدث الالتهابات، وتتراجد بلورات الكوليسترول، التى تتحول بعد ذلك إلى حصوات ... وتزداد هذه المشكلة بسبب عمل جدار المرارة دوريا مع دورة الهرمونات أثناء الدورة الشهرية .. كما تزداد أكثر عند الحمل وأثناءه ... ومن ثم فإن تكرار الحمل يؤدى إلى زيادة فرصة الإصابة بحصوات المرارة.

### \* مرض نقص كثافة العظام لدى المرأة أكثر من الرجل:

كما أثبتت الدراسات الطبية أن أكثر الأمراض شيوعا بين النساء، ولا سيما كبيرات السن هو مرض نقص كثافة العظام<sup>(٢)</sup>. الذى يؤدى فى مراحله المتقدمة إلى حدوث كسور فى العظام بنسبة قد تصل إلى ٥٠% من مجموع الحالات.

فقد ثبت أن هناك عاملين مهمين يتحكمان فى نقص كثافة العظام:

(١) المرارة هى السمر الذى يجتازه عصارة المرارة فى رحلتها من مركز إفرازها فى الكبد إلى مجال استهلاكها فى الأمعاء الدقيقة.

(٢) مرض نقص كثافة العظام يزداد - بوجه خاص - عند النساء بعد انقطاع الطمث فى حوالى سن الخمسين.

- العامل الأول : كمية الدسج العظمى الموجودة فى العظام، والذى تتحدد بصورة كبيرة فى سنوات البلوغ، ويتحكم فيها أساسا العامل الوراثى، بجانب نقص التغذية المتوفر فيه عنصر الكالسيوم أثناء فترة النمو أو ممارسة عادة التدخين، أو تناول المشروبات الكحولية .

العامل الثانى : نقص كمية هرمون «الأستروجين» بعد انقطاع الدورة الشهرية؛ ولذا تقل كثافة العظام أكثر وأكثر كلما تقدمت سن المرأة ... ومن أهم عوامل الوقاية من هذا المرض تناول هرمون «الأستروجين» بجرعات محسوبة، ولفترات طويلة تحت الإشراف الطبى الدورى الدقيق، بالإضافة إلى هرمون «البروجسترون» لمنع حدوث تضخم فى الغشاء المبطن للرحم إذا تناولت المرأة هرمون «الأستروجين» وحده ... وذلك فى حالة عدم وجود موانع صحية تحول دون تعاطى تلك الهرمونات .

\* \* \*

#### \* السلس البولى أكثر بين النساء \* :

أثبتت الدراسات العلمية أن السلس البولى أكثر انتشارا بين النساء؛ نتيجة لضعف عضلات الحوض، وتغير وضع المثانة بالنسبة لقناة مجرى البول مع ضعف قوة العضلات القابضة للبول .

وكثيرا ما يكون سبب ضعف هذه العضلات هو مط عضلات الحوض والعضلات القابضة للبول، من جراء التغيرات التى تحدث فى الخلايا المبطنة لمجرى البول فى سن اليأس، نتيجة للتغير فى مستوى الهرمونات الأنثوية، وتزداد الحالة سوءا مع تقدم السن .

#### \* الجراحة أسرع إغفاء من الإرجل :

أثبت العلم الحديث .. أن نسبة الماء فى دم المرأة أكثر منه فى الرجل .. على العكس بالنسبة لكريات الدم الحمراء التى تكون نسبتها أقل فى دم المرأة، وبالتالى فإن احتراق الأكسجين فى دمها يكون أسرع من الرجل .... وبهذا تكون أسرع تلبية للإغماء .

ه السلس البولى حالة مرضية ينتج عنها خروج البول لا إراديا ، مما يسبب مشكلة صحية ونفسية، وهذه الحالة تنتشر بين كبار السن بدرجة خاص .

## « المرأة أكثر احتمالا للمتعيب والأمراض من الرجل »!

أثبتت للبحوث العلمية أن سر قوة النساء يمكن في كبد المرأة التي تقوم بمهمة التسميق بين الهرمونات ... وكبد المرأة أكثر فعالية وتنظيما من كبد الرجل.

كما ثبت أن الهرمون الأنثوي الطبيعي المعروف باسم « الأستروجين »<sup>(١)</sup> يقى المرأة من خطر الأمراض، ويجعلها تتغلب خلال فترة الحمل على أكثر الأمراض المعدية بسهولة أكثر من الرجل .. وأن الكرات الدموية البيضاء لدى المرأة أكثر ..

وهناك نظرية تجرى حولها الدراسات تشير إلى أن ميزة وجود اثنين من «كروموسوم إكس» في خلايا المرأة تمنح لها فرصة إنتاج جينات أفضل؛ لأنه إذا لم ينشط «كروموسوم» واحد منهما فإن هناك فرصة نشاط «الكروموسوم» الآخر السليم.

أما الرجل فإن وجود «كروموسوم إكس» واحد بخلاياه يصيبه - في حالة إصابة هذا «الكروموسوم» - بالخلل الذي يعيش أو يموت به.

وتشير بعض الدراسات إلى وجود جهاز مناعة قوى لدى المرأة .. وقد يساعد هذا في حمايتها من الأمراض المعدية؛ لقدرة هذا الجهاز على إنتاج أجسام مضادة للبروتينات الغريبة التي تغزو الجسم.

وقد اتضح أن المرأة أطول عمرا من الرجل<sup>(٢)</sup> سبع سنين تفرق بين عمره وعمرها - في المتوسط.

وأشارت بعض الدراسات الحديثة إلى أن هرمون «الأستروجين» الأنثوي هو أحد العناصر الرئيسية المستولة عن الفرق بين متوسط عمر المرأة ومتوسط عمر الرجل.

---

(١) لقد اتضح أن هذا الهرمون يؤدي إلى إنتاج نوع مرغوب من البروتين الدهنى في الدم، ويلعب دوراً في تقليل فرص إصابة المرأة بأمراض القلب، أو على الأقل يؤخر الإصابة بها.

(٢) بالفعل يمكن للتأكد من هذه الحقيقة بالنظر إلى أعداد الأزل من النساء بالتقريب إلى عدد الأزل من الرجال، وبالنظر إلى عدد السمات في دور المسنين بالنسبة لعدد المسنين، حيث تشير النسبة ٣ إلى ١.

## \* مرض يصيب الرجال فقط (١):

تجمع غالبية الدراسات على أن للمجتمع دوره في تشكيل شخصية كل من الرجل والمرأة لدرجة إسماء رد الفعل إزاء موقف يصدر عنهما حسب الدور الاجتماعي لكل منهما.

فالرجل مثلاً لا يحب أن يبكى؛ لأنه «رجل» و«قوي» ويلقن الطفل الصغير بهذا، ويبدأ في كبت مشاعره وانفعالاته؛ لأنه يجب أن يكون رجلاً... في حين يطلق المجتمع العنان للطفلة الصغيرة تبكي وتصرخ وتمهر كما تشاء عن مشاعرها؛ لأنها ستصبح فيما بعد.. امرأة.

إن نظرية تحريم البكاء هذه كلفت الرجل صعبته بعد ما أظهرت الأبحاث العلمية أهمية البكاء للتخفيف عن المشاعر الدفينة ولوقاية الجسم من الأمراض النفسية والعصبية، بل والعنوية أيضاً.

ومن بين تلك الأمراض النفسية التي تصيب الرجال بسبب عقدة عدم البكاء وإخفاء المشاعر... مرض اسمه «الكسثيميا»... والمريض به لا يتعرف على انفعالاته الداخلية، وغالباً ما يعاني من آلام بدنية وهمية، مثل آلام المعدة، وصداق مزمن؛ لأنه غير قادر على إخراج مشاعره السلبية والتعبير عن شعوره بالحزن والشقاء، فيصاب المريض بحالة تؤثر هائلة، ويضطرب سلوكه، فيبدأ في الإفراط في الطعام أو الإدمان أو العنف تجاه نفسه والمجتمع... وهكذا، فإجبار الرجل على كبت مشاعره الحقيقية وتجاهلها وإظهار ما لا يشعر به ولد فجوة عميقة بين الواقع وبين ما يبيديه، وبالتالي سبب هذا المرض.

\* \* \*

## \* البشارة السمراء (أكثر مقاومة لمظاهر الشيخوخة) (٢):

أثبتت البحوث أن المرأة الشرقية تتمتع بنسبج سميك لا يسمح بسهولة لظهور التجاعيد... أما بشرة الأوروبيات فهي أثل سمكاً، مما يسهل عملية انتشار التجاعيد.

(١) يؤكد البروفيسور دجرام تيلور، أستاذ علم النفس بالجامعات الأمريكية أن السبب في أن معظم مرضى «الكسثيميا» من الرجال سبب مهم جداً يتعلق بالضرورة التي يرسمها لهم المجتمع، والتي يجب ألا يحدوا عنها؛ فالرجل يجب ألا يكون عاطفياً حتى لا يحكم عليه بالضعف، ويجب ألا يبكي حتى لا يشبه النساء، ويجب ألا يطلب المساعدة؛ لأنه ليس قليل الحيلة كالنساء.. هكذا وضع المجتمع الرجل في هذا القالب.

(٢) مجلة زهرة الخليج في عددها الصادر في ١٩٩٢/١/٤ (بتصرف).

ومن المعروف . على سبيل المثال - أن بشرة النساء السوديات هي أجمل وأرق بشرة إلا أنها أكثر البشرات تعرضا للتجاعيد في سن مبكرة .

وقد تبين أن البشرة الأوربية تتعرض للتجاعيد مبكرا؛ لأنها فاتحة وحساسة .. أما البشرة الداكنة السائدة في منطقة الشرق الأوسط فهي أكثر صلابة . والبشرة السوداء أقل البشرات تعرضا للتجاعيد، وبالتالي فهي أكثر مقاومة لمظاهر الشيخوخة، كما أشارت البحوث إلى أن هناك عاملين رئيسيين لظهور أعراض الشيخوخة ..

الأول : حيث يزداد الوجه الممتلئ امتلاء مع تقدم السن ... في حين يزداد الوجه النحيف نحافة مع تقدم السن أيضا، مما يسهل عملية ظهور التجاعيد على الوجه النحيف قبل الممتلئ .

الثاني : إن «شغل الدهون» من أماكن معينة ومعالجتها ثم استخدامها لحل مشكلة تجاعيد الوجه عملية تتطلب الاستمرارية وإلا عجلت بظهور التجاعيد .

وتنصح تلك البحوث لحاشي ظهور التجاعيد مبكرا في الوجه ... بالاعتدال في استعمال الماكياج بالوجه وعدم الإكثار منه، وخاصة أثناء النهار صيفا، حيث ترتفع درجات الحرارة التي تؤثر على نضارة وحياة جلد الوجه مع وجود الماكياج، مما يؤدي إلى ظهور التجاعيد المبكرة في وجه المرأة، كما تنصح بالحفاظ على نظام غذائي مفيد بالإكثار من تناول الخضراوات والفواكه الطازجة، ولا سيما سلطة الخضراوات، والتقليل من تناول الدهنيات والملويات والسكريات، كالبجوات والبقلوة والكفاة وغيرها .

وتنصح في نفس الوقت بالابتعاد عن «الريجيم» القاسي؛ حيث إن «الريجيم» إذا لم يصحبه نظام غذائي صحي يساعد على ظهور التجاعيد مبكرا ... وذلك فضلا عن ضرورة الابتعاد عن القلق والانفعالات النفسية؛ لأنها تؤدي إلى ظهور التجاعيد في الوجه .

### • التهاب الثدي وآلامه :

أشارت الأبحاث التي أجريت على ٨٠٠ امرأة يعانين من آلام في الثدي بسبب وجود قطع متجمدة من التهاب التمسح اللبلى إلى أنه تم علاجهن بمركب يسمى : دياتوميك

ايودين، ووصلت نسبة الشفاء إلى ٩٥٪ وذلك بعد أن ثبت علمياً أن هذا المركب يعتبر من الضروريات الحيوية للتمر الطبيعي للثدي ونسجه .. وأن نقصه قد يسبب الحالة المذكورة .  
ومن هنا فإن العلاج للجديد يزيل الأورام والالتهاب ويمحو الألم .

\*\*\*

### • تجميل الصدر والخطارة :

حذرت البحوث العلمية الحديثة من أخطار جراحات تجميل صدر المرأة التي ظهرت أخيراً ، والتي تعيد زرع الدهون المأخوذة من الأرداف أو البطن بعد تنظيفها ليتم وضعها داخل الثدي مما كان يسعد النساء اللاتي يفرحن بالخلاص من الدهون الزائدة في أسفل الجسم وبالصدر السملي الجميل في أعلاه ..... ولكن التقرير الأخير الذي أعده د. دونالد كلين، خبير جراحة التجميل المشهور في «دالاس» بالولايات المتحدة الأمريكية حذر من خطورة هذه الجراحة؛ حيث ثبت أن نحو ٧٠٪ من الدهون المزروعة في الثدي تموت خلاياها أو يمتصها الجسم خلال عام واحد، وبالتالي تجد للمرأة نفسها في حاجة إلى جراحة أخرى جديدة، الأمر الذي يجعل تكرار الجراحة يؤدي إلى ظهور آثار دائمة في نسيج الثدي والجلد، فضلاً عن إخفاء بعض الأورام الصغيرة التي قد تتصاعف بالجراحة، وتؤدي في النهاية إلى استئصال الثدي كله بسبب الإصابة بالسرطان .

\*\*\*

### • ضرورة الفحص الدوري للثدي المرأة :

أكدت دراسة طبية أمريكية على ضرورة فحص السيدات، خاصة الصغيرات السن اللاتي يجدن أوراماً في أثدائهن؛ حيث ذكرت الإحصائيات أن ٦٩٪ من حالات الإصابة بسرطان الثدي يرجع سببها إلى تأخر تشخيص المرض .

وأوضحت الدراسة أن الحاجة إلى هذا الاهتمام تبدو أكثر ضرورة مع السيدات الصغيرات سناً؛ لأنهن لا يكتشفن هذه الأورام بسهولة، ولا يأخذن الأمر بجدية مثلما تفعل السيدات الكبريات سناً .

وقد طالبت الدراسة الأطباء بإجراء مزيد من الفحوص والمتابعة لاكتشاف المرض مبكراً .

ومن بين الثابت علمياً أنه كلما تم اكتشاف المرض مبكراً كان علاجه أسرع وأسهل ...



وأشارت الدراسة إلى أن حوالي ٧٠٪ من نسبة الإصابات في العينة تقع في السيدات الأقل من ٥٠ عاما... وأن نسبة ٤٠٪ من الإصابات حدثت لسيدات تقل أعمارهن عن ٤٠ سنة.

وقد بينت الدراسة أن أكثر الأسباب شيوعا لتأخر تشخيص المرض هو قشل الفحص الجسماني في اكتشافه، وهو ما حدث لـ ٥٥٪ من العينة.

أما السبب الثاني فهو أن نتائج التحليلات تأتي سلبية في ٣٥٪ من الحالات في حين تأتي غير قاطعة في ١٤٪.

ومن الجدير بالذكر أن جمعية السرطان الأمريكية نصحت جميع النساء فوق سن الأربعين بعمل صورة أشعة سنوية للثدي، حيث تعد هذه طريقة مضمونة لاكتشاف السرطان.

وأشارت دراسة حديثة أخرى إلى أن حمى الخوف التي أصابت النساء بسبب كثرة الحديث عن سرطان الثدي قد أدت أخيرا إلى إصابة نسبة كبيرة منهن بالتهابات في الثدي نتيجة الطريقة الخاطئة والمستمرة التي تقوم فيها المرأة بفحص ثديها بنفسها خوفا من وجود ورم بهما.

ولذا فإنها أكدت على أهمية أن تذهب المرأة إلى عمل الفحص الضروري بواسطة المختصين.

#### « لا داعي لاستئصال الثدي في حالة إصابته بالسرطان :

أثبت العالم الإيطالي د. أمبرتو فيرونيسي، المتخصص في علاج سرطان الثدي أنه يمكن علاج السرطان في هذه الحالة بعملية صغيرة يتم فيها استئصال الورم السرطاني فقط ثم متابعة العلاج بواسطة الأشعة، بحيث لا يتعدى حجم الورم نصف بوصة ...

وقد توصل د. فيرونيسي، إلى هذه النتيجة بعد دراسة لمدة عشر سنوات، قام خلالها بعمل مقارنة في نسبة النجاة والصحة بين النساء اللواتي استئصل لهن الورم فقط وبين

اللواتي تم استئصال ثديهن بالكامل ... فوجد أن نسبة الشفاء التام والتمتع بصحة سليمة هي ذاتها بين الفريقين، بحيث يدعم العلاج بالأشعة.

هذا، وقد أجريت الأبحاث على ٧٠٠ مريضة، وبعد عشر سنوات من أسلوبه في العلاج ثم شفاء ٩٦ ٪ من المريضات من المرض، وتمتعن بصحة جيدة.

ويوافق د. فيشر، رئيس الجراحين بجامعة «بتيسبرج»، على ما توصل إليه العالم الإيطالي، ويقرر أن مثل هذه الأبحاث تجعل عملية استئصال الثدي بكامله لا مبرر لها.

ومن الجدير بالذكر أن الأطباء والمختصين بالولايات المتحدة الأمريكية يحذرون الاستئصال الكلي للثدي في حالة اكتشاف أى ورم سرطاني<sup>(١)</sup>.

### \* اكتشاف بروتين يسبب سرطان الثدي :

ترسل فريق من الباحثين - وللمرة الأولى - إلى تحديد للجينة الوراثية التي تنتج بروتين «ستروميلازين»<sup>(٢)</sup> ٣ إس تي ٣، التي تلعب دورا في نشوء سرطان الثدي وانتشاره.

وتأتى أهمية اكتشاف هذا البروتين من أنه لا يتم إفرازه بواسطة الورم نفسه، وإنما من النسيج المغلف للخلايا السرطانية الذي يحيط بالأورام الثديية.

وقد وضعت الأبحاث أن الخلية السرطانية ترسل إشارة كيميائية تحرض الخلية الطبيعية القريبة منها لكي تنتج هذه الأخيرة بروتين إس تي ٣ الذي يسمح للسرطان بالانتشار.

ويرى الباحثون في مختبر علم وراثية الجينات التابع للمعهد الوطني للبحث الطبى فى «ستراسبورج»، بفرنسا الذي تم فيه التوصل إلى هذا الاكتشاف - أنه بفضل هذا الاكتشاف الجديد المتعلق بسرطان الثدي سوف يمكن التوصل إلى اكتشاف إشارة مضادة للتأثير على انتشار المرض، أو بالأحرى منعه.

(١) الاستئصال الكلي للثدي يعنى استئصال الثدي بسلامته السفلى، وهي عملية تشوه شكل المرأة وتعرق حركة ذراعيها.  
(٢) يسمى «الستروميلازين ٣»، إلى حالة المسارك البروتينية التي تتمتع بخاصية تدمير الغطاء الخارجى للخلية بشكل انتقائى، مما يؤدي إلى تسهيل المرور عبر الغطاء الخلوى، وبالتالي إلى انتشار الخلايا السرطانية.

## \* حبوب منع الحمل تزيد احتمال الإصابة بسرطان الثدي :

أكدت دراسة علمية أجراها فريق من العلماء بالسويد أن تناول حبوب منع الحمل يزيد من خطر احتمال الإصابة بسرطان الثدي بشكل ملحوظ.

وأضافت الدراسة التي أجريت على ١٧٤ مصابة بسرطان الثدي، و٤٥٩ لم يكن بالمرضى أن هناك علاقة ما بين مدة تناول حبوب منع الحمل وتناولها قبل بلوغ سن الـ ٢٥ عاماً، وقيل المرور بتجربة الحمل الأولى ترتبط بارتفاع نسبة الإصابة بسرطان الثدي، وجدير بالذكر أن دراسة سابقة في هذا الشأن قد ذكرت أن تناول حبوب منع الحمل لمدة تتراوح بين ٤ إلى ٨ سنوات ترفع نسبة احتمال الإصابة بسرطان الثدي إلى ٤٠ ٪

## \* أعراض مرض «الروماتويد» تتحسن في فترة الحمل :

في أحدث بحث طبي قدم في جلسات مؤتمر «الروماتيزم» الذي عقد بالقاهرة مؤخراً .. أكد فيه باحثه \* .. أن أعراض مرض «الروماتويد» تتحسن مع شهور الحمل الأولى؛ حيث إن هناك علاقة وثيقة بين الحمل ومرض «الروماتويد» ... وإن كلا منهما يؤثر على على الآخر.

وأنه من خلال دراسة أجريت على أربعين مريضة بالروماتويد، وجد أن أعراض مرض الروماتويد تتحسن أثناء فترة الحمل بنسبة ٧٣ ٪ من الحالات .. فتشعر المريضة بتحسن في المفاصل وحركتها ... وفي هذه الحالة لا تحتاج المريضة إلى أي دواء حتى بعد الولادة.

وأنه - عادة - يبدأ التحسن في الأعراض مع بداية الحمل وتصل إلى أفضل درجات التحسن بعد الشهور الثلاثة الأولى من الحمل.

وهذا التحسن ليس له علاقة بسن المريضة ولا بحدّة المرض، ولا بعدد مرات الحمل السابقة ولا بشدة المرض أثناء بداية الحمل .... وقد وجد أن التحسن يحدث مع كل حمل

« لباحث مر الدكتور أحمد نواز المنار، أسدًا الأمراض الباطنية والروماتيزم بطب جامعة الأزهر، الذي أشارت إلى بحثه مجلة طبيبك الخاص، عدد نوفمبر ١٩٩١ .

متكرر ... فقد جاء فى البحث .. أنه أثناء الحمل تحدث تغييرات فى جهاز مناعة الأم ... وهذه التغييرات تؤدى إلى ظهور أجسام مضادة فى دمها تعمل على حفظ الجنين الذى يعتبره جسم الأم جسماً غريباً فى رحمها .

كما جاء فى البحث أيضاً .. أن مرض «الروماتويد» ليس له تأثير على الحمل والولادة مع تجنب تناول أى دواء إلا باستشارة الطبيب المختص .

وأشار البحث إلى أنه قد تحدث نكسة حادة لمریضة الروماتويد بعد الولادة .... وهنا تحتاج المريضة إلى العودة لأدوية «الروماتويد» .

### \* تسهم الحمل :

ثبت علمياً أن المرأة فى حملها الأول - عادة - تصاب بما يسمى بـ «تسمم الحمل» ولا تصاب به فى الحمل الثانى .... ولكن إذا حدث زواج جديد فقد تتكرر الإصابة بالتسمم فى الحمل الأول من الزواج الجديد .

وتقل نسبة حدوث المرض وشدة أعراضه فى الحمل الثانى والثالث والرابع .

ومن الثابت علمياً أن المرأة البدينة كلما زادت بدانتها كان هناك استعداد للإصابة بالمرض ..

كما أن ضغط الدم يزداد مع لزيادة الوزن ..

ومن الجدير بالذكر أن هناك أدوية تقتل من نسبة اللورم، ولكن يخشى أيضاً أن تسبب تلك الأدوية قصوراً فى الدورة الدموية للمشيمة فتؤثر - بالتالى - على الجنين؛ ولذلك فلا يصح بها مطلقاً إلا فى حالات نادرة، مثل هبوط القلب الناتج عن ارتفاع الضغط .

وقد تبين أن كل أعراض المرض تختفى فور الولادة .

\* فى حالة مرضية تصيب الحامل فى النصف الأخير من شهر الحمل .. وتتميز بحدوث ارتفاع فى ضغط الدم، ولورم بالجسم، ويظهر وأيضاً فى الساقين نتيجة لتجمع لصفائح الدم فى خلايا الجسم، ويصاحب ذلك زلال فى البول .. وتختفى تلك الحالة بالضرورة بعد الولادة مباشرة، حيث يعود ضغط الدم إلى طبيعته العادية والقيام إلى ما كان عليه، وكان لم يكن هناك فى ذلك وقت، وبالتالي لا يترك تسمم الحمل أية آثار مرضية .

هذا، ويلاحظ أن الإصابة بتسمم الحمل تحدث بنسب متفاوتة فيما بين سيدتين لكل مائة سيدة حامل. وتزداد نسب الإصابة في المستويات المعيشية المتواضعة، مثل مناطق العالم الثالث عنها في المستويات المرتفعة كدول العالم المتقدم.

وبرغم ذلك، فإنه حتى الآن غير معروف سبب واضح لحدوث تسمم الحمل!

### \* كثرة الحمل والولادة وآثار جانبية:

أكد العالم المصرى الدكتور أحمد شفيق، أستاذ الجراحة بكلية طب القاهرة، أن كثرة الحمل والولادة قد تؤدي إلى الإمساك المزمن، وعدم القدرة على التحكم في التخلص من الفضلات ... موضحاً أن تكرار الحمل يؤدي إلى ضعف العضلات الشرجية، وخصوصاً أثناء الولادة .. كما أنه يؤثر على الأعصاب في هذه المنطقة، مما ينتج عنه إمساك مزمن أو فقدان التحكم في الإخراج.

أما عن حالات الإمساك المزمن، فقد ثبت أنه قد يكون نتيجة تضخم العضلة الشرجية الداخلية، مما يستلزم إجراء جراحياً؛ حيث إن هذا النوع لا يشفى بالعلاجات ولا بالأقمار الشرجية.

أما في حالات فقدان التحكم في الإخراج فقد أمكن التوصل إلى جراحة جديدة لإصلاح مسار العصب الشرجي لإعادة القدرة على التحكم في إخراج الفضلات.

### \* ٦٨% من الحوامل مصابات بالأنيميا!

تبين من دراسة علمية\* حديثة أن ٦٨% من النساء المصابات بالأنيميا مصابات بالأنيميا .. أى أن اثنين من كل ثلاث أمهات لديهن فقر في الدم.

وكشفت الدراسة أن هذه الأنيميا ليست ناتجة عن نقص عنصر الحديد لديهن، بل عن زيادة نسبة البروتينات النباتية وقلة البروتينات الحيوانية.

\* هي رسالة لنيل درجة الدكتوراه في أمراض النساء والولادة، تقدم بها الباحث الطبيب هشام محمد السيد عبد الله .. وكان لاختيار موضوع «مدى انتشار الأنيميا مع الحمل لدى السيدات المصابات» نقلة للدراسات التي تتلوه، ورغم خطوره على العامل والجنين على حد سواء.

ولدراسة وجود علاقة بين نقص التغذية وبين الأنيميا التي تظهر مع الحمل تم اختيار ١٧٠ حالة من العيادة الخارجية لقسم أمراض النساء والتوليد بمستشفى قصر العيني بالقاهرة، تراوحت أعمارهن بين ٢٠ و ٤٠ سنة ... وقد روعي في الحالات أن يكون الحمل في بعضها في الفصل الأول، والبعض في الفصل الثاني والبعض في الفصل الثالث.

كما اختيرت بعض الحالات في فترة الرضاعة .. وبعضهن لم ينجبن من قبل ... وبعضهن أنجبن مرة واحدة .. وبعض الحالات أنجبت أكثر من ثلاث مرات.

وحتى تكون الدراسة مكتملة الجوانب تم تعريض جميع الحالات لعدة إجراءات من بينها دراسة الحالة السابقة بالنسبة للوضع الصحي العام .. ودراسة الحالة الغذائية .. وفحص إكلينيكي كامل، وإجراء تحاليل كاملة للدم والبول والبراز.

وظهرت النتائج تشير إلى أن نسبة الأنيميا مع الحمل تبلغ نحو ٦٨ ٪ .. وأن نسبتها في الفصل الأول كانت ٥٠ ٪ للارتفاع في الفصل الثاني إلى ٧٥ ٪ وفي الفصل الثالث إلى ٧٠ ٪ كما تبين أن نسبة «الهيموجلوبين» \* كانت أقل في فترة الحمل خلال الثلاثة الفصول، وكذلك في فترة الرضاعة عن نسبة «الهيموجلوبين» في غير الحوامل.

ولذا تنصح الدراسة بضرورة الاهتمام بنوعية غذاء الحامل، وخاصة الأطعمة الغنية بالبروتينات الحيوانية والحديد .. وتقدير نسبة «الهيموجلوبين» في الدم، خاصة في الفصل الثاني من الحمل، مع متابعة العلاج باختبار نسبة تركيز «الهيموجلوبين» ... كذا الاهتمام بالأم خلال فترة الرضاعة لأهميتها، حيث تنعكس آثارها على الطفل الرضيع، وذلك فضلا عن أهمية إعداد برنامج تثقيفي صحي للحوامل، وخصوصا في الشهور الأولى من الحمل فمن اللافت أن قدرات الطفل في التفكير ومعدلات نموه إنما تعتمد على ما يتلقاه من غذاء وهو في داخل بطن أمه.

---

\* المعروف أن الهيموجلوبين هو مقياس للأنيميا .. وقد حددته منظمة الصحة العالمية بـ ١٢ جراما للمرأة الحامل وغير الحامل.

## • ضغط الأم بعد الولادة:

أثبتت الدراسات الطبية الحديثة أن حوالي ١٧ ٪ من الأمهات بعد الولادة يتعرضن للإصابة بضغط الدم المرتفع خلال الأسابيع الستة الأولى من فترة ما بعد الولادة، وذلك برغم عدم تعرضهن للإصابة به خلال فترة الحمل.

كما أثبتت أن حوالي ٩١ ٪ من الأمهات حديثات الولادة أصبحن ذوات ضغط طبيعي بعد مرور سنة في حين تصاب الأخريات بتدهور في حالاتهن الصحية والجدير بالذكر أن هذه الدراسات قد أشارت إلى أن أغلب حالات ارتفاع ضغط الدم تكون غير مصحوبة بأية أعراض أو شكاوى مرضية.

وقد ثبت أن من أسباب التعرض لارتفاع ضغط الدم بالنسبة للأمهات حديثات الولادة الاضطرابات الهرمونية التي تحدث للأم في تلك الفترة.

أما إذا كان ضغط الدم مرتفعاً أثناء الحمل ومصحوباً بتورم الساقين<sup>(١)</sup> وازدياد بروتينات البول فإنه قد يرتفع إلى درجة عالية جداً، وخصوصاً في الأيام الأربعة الأولى من فترة ما بعد الولادة، مما يستلزم رعاية طبية عالية جداً.

وتحذر تلك الدراسات من استعمال أدوية ضغط الدم المرتفع دون استشارة طبيب مختص، حيث إن بعض الأدوية تؤثر في طبيعة لبن الأم المرضعة، مما قد يسبب آثاراً جانبية سيئة للرضع<sup>(٢)</sup>.

## • لبن الأم ينمي ذكاء الطفل:

أثبتت دراسة علمية - بعد عامين من البحث - أن هناك علاقة بين ذكاء الطفل ونوع اللبن الذي يتناوله في شهوره الأولى.

---

(١) يرجع تورم الساقين أو القدمين هنا لأسباب ميكانيكية لضغط الرحم وبه الجنين، على مجرى ارتجاع الدم من الساقين في الأوردة، وخاصة اليسرى منهما... وقد يحدث ألا تعود الساقان لحالتكما الطبيعية بعد الولادة، وذلك لاستمرار تمدد الأوعية الدموية، أو ما يعرف بـ «توالي الأوردة».

وقد يكون استمرار التورم نتيجة لتقص بروتينات الدم، وذلك يحدث نتيجة نقص التغذية أثناء الحمل أو لفقد كمية كبيرة من الدم أثناء الحمل... وقد يكون أيضاً نتيجة لهبوط حاد في القف أثناء القيام بجهد بعد الولادة.

(٢) صحيفة الأهرام، عددها الصادر في ١٩٩٢/٥/١ (بصرف).

وقد ثبت أن الأطفال الذين اعتمدوا في طفولتهم على لبن الأم هم أكثر ذكاء من الأطفال الذين تربوا على اللبن الصناعي.

والسبب في ذلك - كما تنهّب الدراسة - هو أن أسرع مرحلة للنمو المع في الإنسان تكون في العام الأول من حياته .... وخلال هذه الفترة يكون في حاجة إلى مواد غذائية كاملة ومتوازنة، وهي لا تتوفر على الشكل المطلوب إلا في لبن الأم فقط .. وأن أي نقص في هذه المواد خلال هذه المرحلة غالباً ما يؤدي إلى نقص في القدرات العقلية.

### • الطفل المبسر • وأفضل مهد له :

توصلت الأبحاث الحديثة<sup>(١)</sup> إلى أسلوب جديد للعناية بالطفل الذي يولد قبل تمام شهور العمل التسعة، وذلك بتهيئة موضع معين<sup>(٢)</sup> بين ثديي الأم ينام فيه الطفل أو الجدين فترات طويلة.

وقال الأطباء المختصون بتلك الأبحاث : إن هذا المكان هو أفضل مهد ينام فيه الطفل المبسر أو الطفل الناقص النمو؛ لأنه يهيئ له مكاناً للعلاقة الجسدية الحميمة تشبه تلك التي كان يحياها في رحم أمه ... كما أنه أفضل مكان لتحقيق غاية الاتصال والالتصاق الجلدي بين الأم والطفل.

وقد جاء في نتائج تلك الأبحاث أن التواصل الجلدي يعجل بنمو الطفل المبسر بنسبة عالية، خصوصاً بعد مقارنته بالوسائل الأخرى .. كما أن هذا التلاصق يجعل لبن الأم يصل إلى ثديها في وقت مبكر ... ويقل معدل بكاء الأطفال لإحساسهم بالأمان والدفع.

وقد ظهر أن هذه الطريقة ساعدت على تحسين معدل الأكسجين في الجلد والدم عند الأطفال.

(١) قد ساهمت منظمة اليونيسيف في نشر هذه الدراسة في دول العالم الثالث.

(٢) من المنتظر أن تنتشر هذه الطريقة بعد تعديلها في باقي مستشفيات الولادة.



## د الخاتمة

والآن .. وبعد الانتهاء من إعداد الجزء الثاني من هذا الكتاب - الذى بين يديك - أرجو أن يكون قد نال رضاك - عزيزى القارئ - وأرجو أن أكون قد وفقت فى إعدادة وعرضه، وأن تكون قد ازددت إيمانا واستمتاعا بتلك السياحة السريعة مع إثباتات العلم الحديث وعجائبه .. وإلى اللقاء مع الجزء الثالث منه بمشيئة الله تعالى .

محمد كامل عبد الصمد



## المفهرس

الصفحة	الموضوع
٧	- الإهداء
٩	- المقدمة
	<b>الباب الأول</b>
١١	<b>المجال الطبى... والبيولوجى</b>
١٣	<b>الفصل الأول : إثباتات طبية حديثة</b>
١٥	- المسجود والركوع يفيدان أريطة ومفاصل الجسم
١٧	- القلب لا يشيخ
١٨	- أحدث ما توصل إليه العلم : للإنسان كبدان
١٨	- ... وللإنسان جلدان
١٩	- فرص الإصابة بأمراض القلب نقل لدى الشخص النشط
٢٠	- شعر الرأس
٢١	- جهاز التكيف فى الجسم
٢٢	- الجهاز المناعى للإنسان
٢٣	- جهاز المناعة والانفعالات
٢٥	- جهاز المناعة وعلاقته بالمزاج
٢٦	- الزنك وجهاز المناعة فى الجسم
٢٨	- الزنك وفقدان الشهية للطعام والاكتئاب
٢٩	- الزنك يساعد على تخفيف آلام الرضع
٣١	- الماشغول مهم للجسم
٣٣	- نقص الحديد فى الجسم ... ماذا يعنى ؟
٣٣	- الففأة المرافقة أكثر حاجة إلى الكالسيوم
٣٤	- كيف يؤثر نقص الفيتامينات على الجلد ؟

- ٣٧ - الجسم في احتياج مستمر إلى الملح
- ٣٨ - الملح أكثر استهلاكاً للسرعات الحرارية
- ٣٨ - خلايا الملح تنتج معلومات بصرية
- ٣٩ - فقدان الذاكرة
- ٣٩ - الألم ... التحكم فيه بالمخ
- ٤٠ - سر الإبر الصينية
- ٤١ - الأم تمد الجنين بما يحتاج إليه
- ٤١ - سلامة الأسنان من سلامة اللثة
- ٤٣ - الأظافر تكشف عن صحة الإنسان
- ٤٣ - قلب المرأة الطويلة والقصيرة
- ٤٤ - فروق جوهريّة بين الرجل والمرأة
- ٤٥ - حمامات البخار
- ٤٦ - الحمامات الباردة
- ٤٦ - العلاج على ظهر الحصان
- ٤٧ - الدفن لإنقاص الوزن
- ٤٨ - تمرينات للأجهزة الحيوية في الجسم
- ٤٩ - ممارسة الرياضة والصحة النفسية
- ٥٠ - ممارسة الرياضة والشيفوخة
- ٥١ - ممارسة الرياضة والدورة الدموية
- ٥٢ - لعبة «الهولا هوب» مفيدة للمفاصل والعضلات
- ٥٣ - السباحة تفتح الشهية
- ٥٤ - النظام الغذائي وتأثيره على الصحة
- ٥٥ - وجبة الإفطار
- ٥٦ - الراحة النفسية والأسنان

الصفحة	الموضوع
٥٧	- مضغ اللبان يحمي الأسنان
٥٧	- فيتامين دأ، يقلل من وفيات الأطفال
٥٧	- علاج سرطان الفم والمعدة بفيتامين دأ
٥٨	- مواد كيميائية لتجديد خلايا الكبد والمخ
٥٨	- البيض للوقاية من السرطان
٥٩	- والفجل أيضا للوقاية من السرطان
٥٩	- فيتامين دد، ضد سرطان الثدي
٥٩	- الامتناع عن تناول اللحوم يخفض ارتفاع ضغط الدم
٦٠	- الامتناع عن التدخين لمدة سنتين يعيد القلب إلى حالته الأصلية
٦١	الفصل الثاني : الوقاية والعلاج بالغذاء
٦٣	- اللبن غذاء كامل
٦٥	- اللبن الزبادي
٦٧	- التمر واللبن يكتفيان بالصائم عن كل الأغذية الأخرى
٦٨	- الآثار الطبية لأنواع الحسل
٦٩	- غذاء ملكات النحل أكسير الحياة
٧٠	- عسل النحل يساعد على سهولة الوضع
٧٢	- الفاكهة الطازجة تقلل من إمكان الإصابة بالجلطة
٧٣	- الفاكهة والخضراوات تقلل من الإصابة بالسرطان
٧٤	- الحمضيات علاج فعال لأمراض القلب
٧٥	- مشروبات تساعد على الارتواء وأخرى على العطش
٧٦	- عصير البرتقال علاج لارتفاع ضغط الدم
٧٧	- المشمش .. غذاء مفضل للذهن
٧٧	- التفاح
٧٨	- التونة علاج للآرق

الصفحة	الموضوع
٧٨	- الليمون علاج لكثير من الأمراض
٧٩	- الملوخية دواء مفيد
٨٠	- الخرشوف علاج فعال
٨٠	- الكرنب
٨١	- الفول المدمس
٨٢	- زيت الزيتون أفضل أنواع زيوت الطعام للصحة
٨٢	- الزيوت المستخلصة من كبد الحوت
٨٣	- الزيوت المستخلصة من التمر
٨٣	- عيش القرباب
٨٤	- الخبز الصحي .. هو الأسمر
٨٥	- الخبز الأسمر يمنع التهاب الزائدة
٨٦	- الكانتالوب وللشمام
٨٦	- النشويات تخلص من الاكتئاب
٨٦	- أهمية الطعام اللغني بالألياف
٨٧	- التدلوى بالأعشاب والنباتات الطبية
٩٠	- نبات «الخلح» أو «كالوكاسيم»
٩١	- نبات «السيمال»
٩١	- نبات «المرمية»
٩١	- نبات «المكران»
٩٢	- نبات «العرعر»
٩٢	- نبات «الحنظل»
٩٢	- نبات «القيصون»
٩٢	- نبات «الإيروفوربياء»
٩٢	- نبات «الحيل»

الصفحة	الموضوع
٩٢	- نبات « الخبيزة »
٩٣	- نبات « ست الحسن »
٩٣	- نبات « الحنة »
٩٣	- نبات « الزنجبيل »
٩٣	- البقدونس .. نبات طبي
٩٤	- نبات « البردقوش »
٩٥	- نبات « الكرفس »
٩٥	- الحبة السوداء
٩٦	- العلاج بنبات « الزعرار »
٩٧	- بذرة « الخلة » وتأثيره العلاجي
٩٨	- البابونج وتأثيره العلاجي
٩٩	- العرقسوس
١٠٠	- العلاج بالهليون
١٠٠	- أعشاب تنشط البنكرياس
١٠١	- الأفيون
١٠١	- الفجل يقلل نسبة السكر بالدم
١٠٢	- خف الجمل .. لعلاج مرضى السكر
١٠٢	- البصل
١٠٤	- البصل مطهر قوى وله استخدامات أخرى
١٠٥	- الثوم ... وفرائد أخرى
١٠٦	- أكل الشطة مفيد
١٠٧	- البقول وفائدها
١٠٧	- البطاطا والموز وفائدهما
١٠٧	- المحالب غذاء ووقود

الصفحة	الموضوع
١٠٨	— زيادى وفلال ويسكويى من بذرة القطن
١٠٩	— محار البحر لعلاج التهابات المفاصل
١٠٩	— المرز لتفادى تشنج العضلات
	<b>الباب الثانى</b>
١١١	<b>المجال المعملى .. والبكتيرولوجى</b>
١١١	<b>الفصل الثالث : اكتشافات معملية حديثة</b>
١١٥	— الغذاء الملكى
١١٦	— عمل النحل معناد للجراثيم
١١٧	— سم النحل
١١٩	— مادة «الكافيين»
١٢٠	— مادة «الكافيين» تزيد خصوبة الرجل
١٢١	— النطاع لتتشيط المخ
١٢١	— الروائح العطرية وتأثيرها على العمل
١٢١	— مادة جديدة ذات فوائد عجيبة
١٢٢	— تأثير الطور على كفاءة العمل
١٢٢	— تكنولوجيا جديدة لإزالة العرق
١٢٣	— رائحة العرق ضرورية ومفيدة
١٢٤	— تحليل الدموع من التحاليل الطبية
١٢٥	— شجرة تعالج سرطان المرأة
١٢٦	— الصبار علاج للسرطان
١٢٧	— الفجل ينقى المياه
١٢٧	— مادة جديدة تستصلح الأراضى
١٢٨	— المياه وعناصرها المخفية
١٢٨	— المياه المعدنية



الموضوع	الصفحة
- كشف مبكر عن الحمل خارج الرحم	١٢٩
- تنشيط خصوبة الرجل	١٢٩
- دواء جديد لتخفيف آلام الولادة	١٢٩
- عقار الإجهاض السريع	١٣٠
- عقار لأزمات القلب والمخ	١٣١
- عقار مضاد للسرطان فريد في نوعه	١٣١
- أقراص التخسيس	١٣٢
- عقاقير مضادة للالتهاب	١٣٣
- عقاقير طبية في البطاطس	١٣٣
- عقار جديد للصناع النصفى	١٣٣
- هرمون ألماني لعلاج الأنيميا	١٣٤
- مصل ضد البلهارسيا	١٣٥
- عقار جديد لقرحة المعدة والأمعاء	١٣٥
- مصل جديد للجذام	١٣٦
- مصل من فيروس جديد لعلاج الإيدز	١٣٦
- لقاح يبشر بنهاية الملاريا	١٣٦
- مضاد حيوى موصى	١٣٧
- بروتين طبيعى لعلاج التهابات الكبد	١٣٨
- هامض مانع للبكتريا فى عرق الديك	١٣٨
- أجسام مضادة لمرض الإيدز	١٣٨
- مستحضر طبيى للقضاء على التجاعيد تماما	١٣٨
- تجربة عجيبة	١٣٩
- واكتشافات عجيبة	١٤٠
- اكتشاف مادة جديدة تنشط كرات الدم البيضاء لمهاجمة خلايا السرطان	١٤١

الصفحة	الموضوع
١٤١	- ترشيح الدم .. علاج جديد للسرطان
١٤٢	- أمل جديد لعلاج مرض الشلل الرعاش
١٤٢	- نبات معناد لمرض السرطان
١٤٣	- العمل مصدر للعقاقير
١٤٣	- الذئاب لالتام الجروح
١٤٣	- لعاب الحيوانات علاج للجروح
١٤٤	- إفرازات الصنادع عقار مفيد
١٤٥	الفصل الرابع : نصائح .. وتحذيرات علمية
١٤٧	- أخطار كامنة في الحيوانات الأليفة
١٤٨	- أخطار كامنة في الكلاب
١٤٩	- دراسة علمية تؤكد : دجاج التسمين يصيب بالفشل الكلوى
١٤٩	- الحرقان المستمر في فم المعدة والسبب الخفى
١٥٠	- الموسيقى أثناء الجرى
١٥١	- الموسيقى من خلال الاستريو
١٥٢	- الموسيقى الصاخبة تدفع إلى العنف
١٥٢	- ألعاب الفيديو، تضر البصر
١٥٣	- الإسراف فى تناول الدواء
١٥٤	- الإفراط فى استخدام المسكنات
١٥٤	- تحذير من تناول الأغذية المحفوظة واللحوم المصنعة
١٥٥	- ضرورة تغليف اللحم
١٥٦	- الألوان الكيميائية والأغذية المحفوظة
١٥٦	- اللحوم الحمراء والإكثار من تناولها
١٥٦	- حذر من السمن البلدى
١٥٧	- الحقنة الشرجية

الصفحة	الموضوع
١٥٧	- العطور
١٥٨	- تراب الأممت .. كارثة
١٥٩	- عادم السيارات يلوث الفصنراوات
١٦٠	- مادة تجميل تسبب سرطان الجلد
١٦٠	- يقلل من الدهون تزداد الخلايا مقاومة للسرطان
١٦١	- بودة « التلك» لها أضرار
١٦١	- ظروف المعيشة السيئة والإصابة بالسرطان
١٦٢	- المضوضاء تسبب السرطان
١٦٢	- البتروكيماويات والإصابة بالسرطان
١٦٣	- تحذير من استخدام المغناطيس في علاج العين
١٦٤	- عوادم السيارات وتأثيرها على الصحة
١٦٥	- الفول والمرارة
١٦٦	- الفول .. والأنيميا
١٦٦	- الإفراط في أكل السبانخ يؤدي إلى اعتلال الصحة
	<b>الباب الثالث</b>
١٦٩	<b>المجال النفسي .. و الاجتماعي</b>
١٧١	<b>الفصل الخامس: غرائب .. ولكنها حقائق نفسية</b>
١٧٣	- عمل الخير .. علاج لأمراض نفسية
١٧٤	- أهمية التوبة في تحقيق الراحة النفسية
١٧٥	- الابتعاد عن آداب الإسلام وراء اختطافات الفتيات
١٧٦	- الاقتراب من الإسلام يقلل من الإصابة بالسكتة القلبية
١٧٧	- المؤمن المريض أسرع في الشفاء
١٧٩	- الدين هو الأسلوب الأمثل في التربية
١٨٠	- الدوائر الثلاث التي تحيط بالإنسان

الصفحة	الموضوع
١٨٤	- شخصيتك من نبرات صوتك
١٨٧	- شخصيتك من دماك
١٨٧	- نفسيك من غذائك
١٨٨	- تحليل الشخصية من الخطوط
١٨٩	- شخصيتك في كتابك
١٩٠	- شخصيتك من «الكرافة»
١٩١	- طريقة نومك تحلل شخصيتك
١٩٢	- شخصيات الرجال المتميزة
١٩٧	- الاكتئاب وتغير الفصول والملبس
١٩٨	- الاكتئاب والصنوء
١٩٩	- الاكتئاب وفحص الدم والبول
١٩٩	- الاكتئاب واستعراض الأنوثة
١٩٩	- الاكتئاب والأكل
٢٠١	- الاكتئاب و«الماكياج»
٢٠١	- الفصن
٢٠٢	- الإبداع والجنون
٢٠٣	- الرجولة والسيارة
٢٠٣	- علاقة الأرق بالجنون
٢٠٤	- شخصية المتحضر
٢٠٤	- علاقة الدواء بالألوان
٢٠٥	- علاقة المرض النفسي بالسمنة
٢٠٦	- أفلام الرعب تسبب السمنة
٢٠٦	- الطعام ليس مفتاح السمنة
٢٠٧	- العلاقة بين الإصابة بالمرض والحالة النفسية

الصفحة	الموضوع
٢١٠	- تأثير الانفعال النفسى على الحمل
٢١٠	- العلاج .. الاستمتاع بمناظر الطبيعة
٢١٢	- الضحك علاج ووقاية
٢١٥	- من يضحك ويمرح أكثر؟
٢١٦	- الطفل يضحك عن وعى كامل
٢١٦	- الضحك خير دواء
٢١٧	- الابتسامة وقاية وعلاج
٢١٨	- الشعور بالسعادة بابتسامة
٢١٩	<b>الفصل السادس : ما يهم الآباء في عالم الطفولة</b>
٢٢١	- كيفية فهم إشارات الرضيع وأحواله المزاجية
٢٢٣	- الطفل يتعرف على أمه بحاسة الشم
٢٢٤	- بلورة شخصية الطفل فى عامة الثلاث
٢٢٧	- دور الحضانه .. هل تكون البديل؟
٢٢٨	- الطفل والمدرسة
٢٢٩	- تأثير ملابس المعلمة على الطفل
٢٣٠	- شروء الطفل وعدم تفوقه فى الدراسة
٢٣١	- كراهية الطفل للمدرسة
٢٣٢	- مقارنة الطفل بنفسه لا بغيره
٢٣٤	- لكل طفل موهبة معينة
٢٣٥	- الوراثة وراء المواهب والهوايات
٢٣٥	- جسم الإنسان خريطة مجهولة
٢٣٦	- ميول الطفل للقراءة
٢٣٧	- القراءة وتنمية مدارك الطفل
٢٣٩	- تأثير اللعب فى تنمية قدرات الطفل

الموضوع	الصفحة
- الصداقة عنصر ضرورى فى حياة الطفل	٢٤٠
- التصميم المعمارى وتأثيره على الطفل	٢٤٢
- فروق نفسية بين الولد والبنت	٢٤٣
- الطفل والفجل	٢٤٤
- كى يكون الطفل محبا ودونا	٢٤٦
- المراهقة والتمرد	٢٤٩
- الحوار مع الأبناء وبناء للشخصية	٢٥٠
- دور الأب فى تشكيل شخصية الأبناء	٢٥١
- الأب الحاضر الغائب	٢٥٢
- وراء الجريمة أب غائب	٢٥٤
- العلم يحاول كشف أسرار الحب	٢٥٥
- التعبير الوجدانى تجاه الأبناء وأثره	٢٥٦
- الموسيقى وتأثيرها الفعال	٢٥٧
- الحب لعلاج الاكتئاب عند الأطفال	٢٥٨
- مشاهدة الطفل للتلفزيون أكثر من ٥٠ دقيقة تؤثر على قدراته العقلية	٢٥٩
- أطفال الإعلانات	٢٦٠

### الباب الرابع

#### المجال الفسيولوجى .. والنسائى

٢٦٥	الفصل السابع: نتائج علمية تهم الأزواج
٢٦٧	- الشجار الزوجى علامة صحية
٢٦٩	- زيادة الرطوبة فى الجو .. ماذا تعنى؟
٢٧٠	- الخيانة الزوجية
٢٧٢	- الطلاق خطر على صحة الأفراد
٢٧٢	- الزوج الفوضى طفل مدلل
٢٧٣	

٢٧٤	- الحب عملية كيميائية
٢٧٦	- طاقة الفرد الجنسية محددة
٢٧٧	- العلاقة بين الطعام والجنس
٢٧٨	- الضعف الجنسي والإيحاء
٢٧٩	- أمراض الشرايين تؤثر على القدرة الجنسية
٢٨٠	- العجز الجنسي للرجال
٢٨٤	- العلاقة الجنسية والحمل
٢٨٥	- هرمون وراء بعض حالات العقم
٢٨٦	- عقم المرأة
٢٨٧	- هرمون البرولاكتين، وعقم الرجل
٢٨٨	- هرمونات الجنس وعلاقتها بالفيتمينات
٢٨٨	- أفضل سنوات الإنجاب
٢٨٩	- الحمل بعد سن الأربعين لا خوف منه
٢٩١	الفصل الثامن: نساءنا
٢٩٢	- المرأة أكثر عرضة للأحزان
٢٩٢	- لماذا تبكى النساء أكثر من الرجال؟
٢٩٣	- ضعف المرأة يجذب الرجل
٢٩٤	- شخصية المرأة من ملابسها
٢٩٤	- كذب المرأة حول حقيقة عمرها
٢٩٥	- المرأة والإجهاد
٢٩٦	- المرأة العاملة تقسو على أطفالها
٢٩٧	- المرأة لا تفضل الرئيسة
٢٩٧	- لا تقبل المرأة المنافسة من صديقة
٢٩٧	- الحذاء ذو الكعب العالي

الصفحة	الموضوع
٢٩٨	- تساقط شعر المرأة
٣٠٠	- استخدامات تصنر شعر المرأة
٣٠٠	- أخطار فحص الأم الحامل بالأشعة
٣٠١	- حب الشباب
٣٠٣	- آلام أسفل الظهر أكثر لدى النساء
٣٠٤	- المرارة عند المرأة تتعرض للتعب أكثر من الرجل
٣٠٤	- مرض نقص كثافة العظام لدى المرأة أكثر من الرجل
٣٠٥	- السلس البولي أكثر بين النساء
٣٠٥	- المرأة أسرع إغماء من الرجل
٣٠٦	- المرأة أكثر احتمالا للتعب والأمراض من الرجل
٣٠٧	- مرض يصيب الرجال فقط
٣٠٧	- البشرة السمراء أكثر مقاومة لمظاهر الشيخوخة
٣٠٨	- التهاب الثدي وآلامه
٣٠٩	- تجميل الصدر وأخطاره
٣٠٩	- ضرورة الفحص الدوري لدى المرأة
٣١٠	- لا داعي لاستئصال الثدي في حالة إصابته بالسرطان
٣١١	- اكتشاف بروتين يسبب سرطان الثدي
٣١٢	- حبوب منع الحمل تزيد احتمال الإصابة بسرطان الثدي
٣١٢	- أعراض مرض الروماتويد، تتحسن في فترة الحمل
٣١٣	- تسمم الحمل
٣١٤	- كثرة الحمل والولادة وآثار جانبية
٣١٤	- ٦٨% من الحوامل مصابات بالأنيميا
٣١٦	- ضغط الأم بعد الولادة
٣١٦	- لبن الأم ينمي ذكاء الطفل
٣١٧	- الطفل المبسر وأفضل مهد له
٣١٨	- الخاتمة



التجهيزات الفنية : آزر - تملك / ٢٢٩ اش السودان - ت ٢٤٧٢٥٥٥





